



ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 23 «БРУСНИЧКА»

**Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности «Физическое развитие на 2022-2023 учебный год  
Выписка из рабочей программы руководителя физического воспитания**

**Задачи образовательной области:**

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели

- формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- имеет начальные представления о ЗОЖ;
- воспринимает ЗОЖ как ценность.

**Первая младшая группа**

Месяц	Неделя	№ НОД	Тема. Виды ОВД (основные виды движений)	Подвижные игры, оздоровительная работа	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь	1	1			Диагностическое обследование (мониторинг) Умение ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; проявление желания играть в подвижные игры; прыжки на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед; берет, держит, переносит, кладёт, бросает, катит мяч;	

			ползание, подлезание под натянутую веревку; перелезание через бревно, лежащее на полу		
	2	Диагностическое обследование (мониторинг) Умение ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей; проявление желания играть в подвижные игры; прыжки на 2-х ногах на месте, с продвижением вперед; берет, держит, переносит, кладёт, бросает, катит мяч; ползание, подлезание под натянутую веревку; перелезание через бревно, лежащее на полу			
2	3	Прыжки на двух ногах на месте	«Догони мяч»	Упражнять в прыжках	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(3)
	4	Подлезание по натянутую веревку (высота 50 см)	Игра «Ладочки»	Упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(4)
3	5	Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком	«По тропинке»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(5)
	6	Катание мяча двумя руками воспитателю	Дыхательное упражнение «Часики»	Побуждать к захвату и энергичному отталкиванию большого мяча	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(6)
4	7	Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина - 2м)	«Через ручеек»	Упражнять ходьбе по прямой, сохранять равновесие	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(7)

		8	Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100см.	Игра «Поговорим»	Упражнять в ловле мяча	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5(8)
<b>Октябрь</b>	<b>1</b>	9	Ходьба по дорожке (ширина-40см, длина 4-6 м)	«Воробушки и автомобиль»	Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад; упражнять в равновесии.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (1)
		10	Броски большого мяча инструктору двумя руками снизу	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Упражнять в метании	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (2)
	<b>2</b>	11	Ходьба по канату, лежащему на полу	«Не наступи на линию»	Упражнять в равновесии	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (3)
		12	Прыжки на месте на двух ногах	Игра «Ладошки»	Учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (4)
	<b>3</b>	13	Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м	«Будь осторожен»	Приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперед-назад; Упражнять в метании.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (5)
		14	Ползание (3м) с подлезанием под шнур (высота 50 см)	Дыхательное упражнение «Часики»	Упражнять детей в подлезании под шнур, не задевая его.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (6)
	<b>4</b>	15	Ходьба друг за другом с перестроением в круг; Ползание (4м) с подлезанием под дугу (высота- 50см)	«Где звенит?»	Упражнять в ходьбе друг за другом с перестроением в круг, учить ориентироваться в пространстве; Упражнять в подлезании по дугу.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (7)

		16	Повороты вправо-влево с передачей большого мяча	Игра «Поговорим»	Учить передавать мяч друг другу с поворотом в правую и левую стороны.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.5-6 (8)
Ноябрь	1	17	Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах	«Перешагни через палку»	Продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах;	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (1)
		18	Подлезание под дугу (высота-40 см)	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; Упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (2)
	2	19	Бросание маленького мяча одной рукой через шнур, стоя на коленях, и ползание за мячом на ладонях и коленях.	Игра «Осенние ласточки»	Побуждать выполнять энергичный бросок мяча	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (3)
		20	Прыжки на месте на двух ногах	«Обезьянки»	Упражнять в прыжках на месте.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (4)
	3	21	Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»)	«Солнышко и дождик»	Побуждать выполнять энергичный бросок.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (5)
		22	Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Упражнять в прыжках через препятствия.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (6)
	4	23	Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота-50 см)	«Птички летают»	Упражнять в метании	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (7)

		24	Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на полу	Игра «Позвони в колокольчик»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в равновесии.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.6-7 (8)
Декабрь	1	25	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча)	«Мяч в кругу»	Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (1)
		26	«Докати большой мяч до стены» (расстояние 2 м)	«Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча;	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (2)
	2	27	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м.	Игра «Петушок»	Упражнять в энергичном прокатывании большого мяча.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (3)
		28	Бег за мячом	«Прокати мяч»	Упражнять в беге за мячом не наталкиваясь друг на друга	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (4)
	3	29	Ползание на ладонях и ступнях	«Доползи до погремушки»	Упражнять в ползании по прямой.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (5)
		30	Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.	Дыхательное упражнение «Петушок»	Упражнять в прокатывании мяча	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (6)
	4	31	Ходьба по гимнастической скамейке	«Принеси предмет»	Упражнять в равновесии	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (7)
		32	Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги.	Игра «Поезд»	Упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В.

			Ходьба в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу			Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7 (8)
Январь	1	33				Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (1)
		34				Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (2)
	2	35	Ползание на ладонях и ступнях Бросание большого мяча через шнур с расстояния 1 м.	«Мой веселый звонкий мяч»	Развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (3)
		36	Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками)	Игра «Цыплята»	Упражнять в подлезании, не задевая препятствие	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (4)
	3	37	Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10см)	«Попади в воротца»	Упражнять в прыжках, мягком приземлении	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (5)
		38	Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (6)
	4	39	Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу Пролезание на ладонях и коленях в тоннель	Игра «Курочка-хохлатка»	Развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (7)

		40	Бросание мяча из положения стоя на коленях	«Найди флажок»	Приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.7-8 (8)
Февраль	1	41	Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15см)	«Целься вернее»	Упражнять в прыжках	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (1)
		42	Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (2)
	2	43	Бросание маленького мяча вдаль одной рукой	«Зайка беленький сидит»	Упражнять в метании одной рукой	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (3)
		44	Прыжки на двух ногах четыре последовательно расположенные гимнастические палки	Игра «На кого я похож»	Упражнять в умении различать действия по названию, в прыжках на двух ногах	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (4)
	3	45	Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Развивать функцию равновесия по гимнастической скамейке; Побуждать к уверенному нахождению на высоте	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (5)
		46	Ползание на ладонях и коленях по гимнастической скамейке	«Через ручеек»	Упражнять в ползании	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (6)
	4	47	Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и.п. стоя на коленях	Игра «Колпачок»	Развивать умение броска мячом от груди двумя руками	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (7)
		48	Бег за мячом	«Флажок»	Упражнять в беге	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В.

						Гербовой, Т.С. Комаровой стр.8-9 (8)
<b>Март</b>	<b>1</b>	49	Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти с нее	«Поезд»	Развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (1)
		50	Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Упражнять в ходьбе через предметы, сохранять равновесие	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (2)
	<b>2</b>	51	Подъем на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее	Мой веселый звонкий мяч»	Развивать умение действовать на возвышении	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (3)
		52	Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м	Игра «Принеси мяч (большой или малый)»	Упражнять в метании большого мяча	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (4)
	<b>3</b>	53	Лазание по гимнастической лестнице Ходьба с изменением темпа	Дыхательное упражнение «Бульканье»	Развивать умение уверенно действовать на возвышении	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (5)



		54	Прыжки через дорожку, лежащую на полу (ширина 15 см)	«Целься вернее»	Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах через дорожку	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (6)
	4	55	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, в конце подняться, сойти с нее	Игра «Филин»	Развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (7)
		56	Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу	«Обезьянки»	Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах из обруча в обруч	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 9-10 (8)
<b>Апрель</b>	1	57	Лазание по гимнастической стенке	«Целься вернее»	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (1)
		58	Подлезание под дугу	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Формировать умение подлезать под дугу	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (2)
	2	59	Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см	Игра «Кач кач»	Закреплять умение детей прыгать в длину	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (3)
		60	Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см	«Воробушки и автомобиль»	Формировать умение подлезать под дугу	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (4)
	3	61	Лазание по гимнастической стенке	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (5)
		62	Бросание маленького мяча вдале от плеча	«Зайка»	Энергично отталкивать мяч при бросании вдале, выполняя	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе

			одной рукой		замах	под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (6)
	4	63	Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 5-10 см выше вытянутой руки ребенка	«Перешагни через палку»	Упражнять в прыжках вверх	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (7)
		64	Подлезание поочередно под дуги 50 см, 40 см, под шнур 30 см.	Игра «Будем красить потолок»	Формировать умение подлезать под дуги разной высоты	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10 (8)
<b>Май</b>	1	65	Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.	«Не наступи на линию»	Упражнять в ходьбе между предметами	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (1)
		66	Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (2)
	2	67	Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м с расстояния 1,5.	«Воробушки и автомобиль»	Упражнять в метании мешочка	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (3)
		68	Подлезание под шнур	Игра «Петушок»	Упражнять в подлезании под шнур	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (4)
	3	69	Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.	Дыхательное упражнение «Бабочка»	Закреплять умение бросать мешочек в цель	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (5)
		70	Прокатывание мяча инструктору	«Прокати мяч»	Закреплять умение прокатывать мяч заданном направлении	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (6)
	4	71	Повороты вправо-влево с передачей мяча	«Попади в воротца»	Упражнять в передаче мяча в правую и левую стороны	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе

						под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (7)
		72	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег между шнурами (ширина 300 см)	Игра «Позвони в колокольчик»	Развивать умение мягко приземляться и энергично отталкиваться одновременно двумя ногами при прыжках с продвижением вперед.	Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой стр. 10-11 (8)

Месяц	Неделя	№ НОД	Тема. Виды ОВД (основные виды движений)	Подвижные игры, оздоровительная работа	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь	1	1	<p>Диагностическое исследование (мониторинг)  Умеет ходить и бегать сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого;  Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;  Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;  Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде;  Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;  Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит, метает предметы право и левой рукой;</p>			
		2	<p>Диагностическое исследование (мониторинг)  Умеет ходить и бегать сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого;  Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;  Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;  Приучен к опрятности, замечает и устраняет беспорядок в одежде;  Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания;  Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди,</p>			
	2	3	Прокатывание мяча по скамейке придерживая его одной рукой	«Позвони в колокольчик»	Учить и бегать всей группой за инструктором, бегать в рассыпную, упражнять в прокатывании мяча по скамейке.	Рабочая программа стр. 46 (3)
		4	Ползание на четвереньках на расстояние 4-5 метров	Ходьба колонной за инструктором	Учить и бегать всей группой за инструктором, бегать в рассыпную, в ползании на четвереньках.	Рабочая программа стр. 46 (4)

	3	5	Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении.	«Запасливые хомячки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, знакомить с действиями с мячом; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости.	Рабочая программа стр. 46 (5)
		6	Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см.), прыжки на двух ногах,	«Запасливые хомячки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте, учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной плоскости.	Рабочая программа стр. 46 (6)
	4	7	Скатывание мяча по наклонной доске.	«Пойдем в гости»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в Скатывание мяча по наклонной доске.	Рабочая программа стр. 46 (7)
		8	Подлезание под шнур (50 см.) на четвереньках.	«Пойдем в гости»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, парами за инструктором, в подлезании под шнур на четвереньках.	Рабочая программа стр. 46 (8)
Октябрь	1	9	Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу. Перекатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (1-1,5 м).	«Наседка и цыплята»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.	Рабочая программа стр. 47 (1)
		10	Ходьба и бег между двумя линиями (20 см).	«Наседка и цыплята»	Повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями	Рабочая программа стр. 47 (2)
	2	11	Ползание на четвереньках по прямой (5 м), подлезание под дугу.	«Кошка и мышки»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; в подлезании под дугу, в метании;	Рабочая программа стр. 47 (3)
		12	Прокатывание мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя (расстояние между детьми 1,5 м).	«Кошка и мышки»	Упражнять в подлезании под дугу.	Рабочая программа стр. 47 (4)
	3	13	Ходьба и бег между линиями (20см)	«Букет листьев»	Упражнять в ходьбе и беге между линиями.	Рабочая программа стр. 47 (5)
		14	Катание мяча друг другу стоя на коленях (1,5м),	«Деревья и птицы»	Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях; учить ловить мяч от инструктора.	Рабочая программа стр. 47 (6)

			ловля мяча от инструктора (70-100см).				
	<b>4</b>	15	Перепрыгивание через шнур, расположенный на полу.	«Перелет птиц»	Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивании через шнур	Рабочая программа стр. 47 (7)	
		16	Подлезание под шнур на четвереньках (высота 40-50см)	«Перелет птиц»	Закреплять умения подлезать под шнур.	Рабочая программа стр. 47 (8)	
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	17	Ходьба и бег между линиями	«Найди свой домик»	Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе колонной по одному; в сохранении устойчивого равновесия.	Рабочая программа стр. 48 (1)	
		18	Прокатывание мяча между предметами, бросание и ловля мяча от инструктора (70-100см)	«Найди свой домик»	Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе колонной по одному, в прокатывании мяча; закреплять умение бросать и ловить мяч, учить подбрасывать мяч невысоко и ловить его.	Рабочая программа стр. 48 (2)	
	<b>2</b>	19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5-2м)	«Найди пару»	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, в мягком приземлении при прыжках,	Рабочая программа стр. 48 (3)	
		20	Подбрасывание мяча вверх невысоко и его ловля	«Где спрятался мышонок»	Закреплять умение бросать и ловить мяч, учить подбрасывать мяч невысоко и ловить его	Рабочая программа стр. 48 (4)	
	<b>3</b>	21	Прыжки из обруча в обруч	«Воробушки и кот»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, учить прыгать в обруч	Рабочая программа стр. 48 (5)	
		22	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль, ловля мяча от инструктора и бросание его обратно	«Воробушки и кот»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом, врассыпную, учить бросать и ловить мяч, закреплять умение бросать мяч из-за головы в даль	Рабочая программа стр. 48 (6)	
	<b>4</b>	23	Ходьба по доске, расположенной на полу, Подлезание под дугу на четвереньках	«Догони мяч»	Упражнять в подлезании под дугу, в ходьбе по уменьшенной площади опоры	Рабочая программа стр. 48 (7)	
		24	Отбивание мяча от пола	«Воздушный шар»	Упражнять отбивать мяч от пола	Рабочая программа стр. 48 (8)	
	<b>Д е к</b>	<b>1</b>	25	Катание мяча друг другу на	«Гуси»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную,	Рабочая программа стр.

			корточках (1,5 м)		используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча	49 (1)	
		26	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 20 см)	«Гуси» Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную, прыгать с небольшой высоты.	Рабочая программа стр. 49 (2)	
	2	27	Отбивание мяча о пол, подлезание под дугу на четвереньках	«Наседка и цыплята»	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу; развивать ловкость и глазомер; закреплять умения ходить змейкой.	Рабочая программа стр. 49 (3)	
		28	Ходьба по доске (20 см)	«Куры»	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную, учить сохранять устойчивое равновесие	Рабочая программа стр. 49 (4)	
	3	29	Скатывание мяча по наклонной доске	«Кролики»	Учить построению парами и ходьбе в парах. Упражнять в скатывании мяча по наклонной доске.	Рабочая программа стр. 49 (5)	
		30	Ходьба по доске, руки на поясе, мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги	«Угадай кто кричит»	Учить построению парами и ходьбе в парах, закреплять умения правильно координировать движения рук и ног; упражнять в равновесии при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах.	Рабочая программа стр. 49 (6)	
	4	31	Подлезание в обруч на четвереньках (обруч вертикально), подбрасывание мяча и ловля его.	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Учить построению парами и ходьбе в парах, подлезать в обруч на четвереньках;	Рабочая программа стр. 49 (7)	
		32	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	«Мороз Красный нос и Мороз Синий нос»	Учить построению парами и ходьбе в парах; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.	Рабочая программа стр. 49 (8)	
	Январь	1	33	Мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота 25 см), отбивание мяча о пол двумя руками.	«Где спрятался мышонок?»	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться, отбивать мяч о пол.	Рабочая программа стр. 50 (1)
			34	Ходьба с перешагиванием через кирпичики	«Снежки»	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра,	Рабочая программа стр. 50 (2)

			(расстояние между ними 10-15 см.).			
	2	35	Подлезание под шнур (40-50см).	«Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, в подлезании под шнур.	Рабочая программа стр. 50 (3)
		36	Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5 м),	«Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, перебрасывать мяч друг другу в парах.	Рабочая программа стр. 50 (4)
	3	37	Ходьба переменным шагом через шнуры, лежащие на полу	«Снежки»	Учить ходить переменным шагом через шнуры.	Рабочая программа стр. 50 (5)
		38	Прыжки из обруча в обруч.	«Снежки»	Упражнять в прыжках из обруча в обруч.	Рабочая программа стр. 50 (6)
	4	39	Подлезание под дугу.	«Найди свой домик»	Упражнять в подлезании под дугу;	Рабочая программа стр. 50 (7)
		40	Игра попади в ворота мячом (ворота 60 см, расстояние до ворот 1,5 м).	«Найди свой домик» «Веселые медвежата»	Учить в прокатывании мяча между предметами, развивать глазомер и ловкость.	Рабочая программа стр. 50 (8)
<b>Февраль</b>	1	41	Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.	«Догони мяч»	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие;	Рабочая программа стр. 51 (1)
		42	Отбивание мяча о пол.	«Снежки»	Упражнять в отбивании мяча о пол	Рабочая программа стр. 51 (2)
	2	43	Перекатывание мяча друг другу стоя на коленях.	«Поезд»	Закреплять умения в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях.	Рабочая программа стр. 51 (3)
		44	Прыжки вокруг кегли	«Покажи, что я назову»	Упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед,	Рабочая программа стр. 51 (4)
	3	45	Катание мяча по полу друг другу в положении стоя (1,5 м.).	«Воробышк и и кот»	Упражнять в прокатывании мяча по скамейке.	Рабочая программа стр. 51 (5)
		46	Ходьба с перешагиванием через кирпичики, руки в стороны.	«Воробышк и и кот»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через кирпичики;	Рабочая программа стр. 51 (6)
	4	47	Прокатывание мяча по скамейке. Ползание на четвереньках.	Цветные автомобили.	Упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках	Рабочая программа стр. 51 (7)

		48	Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.	Игра «Едет-едет паровоз».	Упражнять в прыжках чередуя с ходьбой	Рабочая программа стр. 51 (8)
<b>Март</b>	<b>1</b>	49	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (3 м.).	«Найди свой домик»	Учить ходить по шнуру, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную.	Рабочая программа стр. 52 (1)
		50	Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см.)	«Пузырь»	Прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе парами, беге враспынную.	Рабочая программа стр. 52 (2)
	<b>2</b>	51	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками, после удара об стену	«Найди пару»	Учить отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену	Рабочая программа стр. 52 (3)
		52	Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту трех реек)	«Не урони»	Учить лазать по наклонной лестнице; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную	Рабочая программа стр. 52 (4)
	<b>3</b>	53	Ходьба по шнуру, расположенному на полу ровно (4м).	«Кролики»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Рабочая программа стр. 52 (5)
		54	Прыжки в длину с места до предмета (40-50 см)	Ходьба змейкой за инструктором	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу; упражнять в прыжках в длину с места.	Рабочая программа стр. 52 (6)
	<b>4</b>	55	Прокати и сбей (сбивание мячом кегли на расстоянии 1-1,5 м)	«Кто больше соберет»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу; упражнять в прокатывании и сбивании кегли мячом;	Рабочая программа стр. 52 (7)
		56	Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (на высоту 4 реек)	«Великаны и гномы»	Упражнять в лазании по наклонной лестнице.	Рабочая программа стр. 52 (8)
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	57	Ходьба по гимнастической скамейке.	«Найди свой домик»	Упражнять в ходьбе и беге. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке	Рабочая программа стр. 53 (1)
		58	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	«Угадай, кто кричит»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках.	Рабочая программа стр. 53 (2)



	2	59	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками	«Сидячий футбол»	Упражнять в ходьбе и беге, в метании	Рабочая программа стр. 53 (3)
		60	Перебрасывание мяча друг другу в парах (1,5-2 м)	«Поймай бабочку»	Упражнять в ходьбе и беге, в метании	Рабочая программа стр. 53 (4)
	3	61	Ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук. Перепрыгивание через шнур (высота 5 см).	«Журавли и лягушки»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в ходьбе по гимнастической скамейке	Рабочая программа стр. 53 (5)
		62	Ползание по скамейке на четвереньках	«Пузырь»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, в ползании по гимнастической скамейке	Рабочая программа стр. 53 (6)
	4	63	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;	«Лягушки ловят жучков»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную	Рабочая программа стр. 53 (7)
		64	Перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1,5 м (высота веревки на уровне глаз детей)	«Кто тише»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную. Учить перебрасывать мяч через веревку.	Рабочая программа стр. 53 (8)
<b>Май</b>	1	65	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики (высота кубика 25 см., расстояние между ними 15 см).	«Перебрось мяч»	Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Рабочая программа стр. 54 (1)
		66	Перепрыгивание через шнур (высота 5 см)	«Найди игрушку»	Упражнять в ходьбе парами с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в перепрыгивании через шнур.	Рабочая программа стр. 54 (2)
	2	67	Катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль.	«Добежать до флажка»	Учить и бегать со сменой ведущего. Закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	Рабочая программа стр. 54 (3)

		68	Подлезание под шнур	«Кто быстрее доползет до мяча»	Учить и бегать со сменой ведущего. Упражнять в подлезании по шнур	Рабочая программа стр. 54 (4)
3		69	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места	«Мыши в кладовой»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку.	Рабочая программа стр. 54 (5)
		70	Подлезание под 3-4 дуги	«Угадай, кто кричит?»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную с нахождением своего места, в подлезании под дугу	Рабочая программа стр. 54 (6)
4		71	Подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание о пол и ловля его двумя руками.	«Догони мяч»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол. Развивать ловкость, воспитывать смелость	Рабочая программа стр. 54 (7)
		72	Бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль	Ходьба колонной по одному	Упражнять в подбрасывании мяча двумя руками из-за головы вдаль.	Рабочая программа стр. 54 (8)

### Средняя группа

Месяц	Неделя	№ НОД	Тема. Виды ОВД (основные виды движений)	Подвижные игры, оздоровительная работа	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь	1	1,2	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)</p> <p>Ловит мяч на расстоянии;  бросание мяча разными способами правой и левой руками;  отбивание мяча об пол;  построение в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;  прыжки в длину с места, через скакалку, ориентировка в пространстве;  ползание, пролезание, подлезание,  перелезание через предметы</p>			

	2	3,4	<p style="text-align: center;">Диагностическое обследование (мониторинг)</p> <p style="text-align: center;">Ловит мяч на расстоянии; бросание мяча разными способами правой и левой руками; отбивание мяча об пол; построение в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг; прыжки в длину с места, через скакалку, ориентировка в пространстве; ползание, пролезание, подлезание, перелезание через предметы</p>				
	3	5	Ходьба с перешагиванием через кирпичики. Прыжки в длину с места до ориентира (20 см).	«Солнышко и дождик»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.	Рабочая программа стр.55 (5)	
		6	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.	«Не теряй обруч»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками,	Рабочая программа стр.55 (6)	
	4	7	Ходьба по верёвке боком. Бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м).	«Сбор урожая»	Закреплять умения бросать мяч из-за головы в парах и ловить его.	Рабочая программа стр. 55(7)	
		8	Подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).	«Не теряй обруч»	Упражнять в подлезании под шнур.	Рабочая программа стр. 55(8)	
	Октябрь	1	9	Ходьба по верёвке прямо и боком. Прыжки через верёвку (высота 5-10 см).	«Скворушки»	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту.	Рабочая программа стр. 56 (1)
			10	Катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.	«Море волнуется»	Упражнять в катании мяча перед собой.	Рабочая программа стр. 56 (2)
		2	11	Подлезание под верёвку, не касаясь пола руками.	«Совушка»	Закреплять умение подлезать под верёвку, не касаясь руками пола;	Рабочая программа стр. 56 (3)
12			Катание мяча между двумя линиями (15-20 см), перебрасывание из-за головы мяча по кругу, бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).	Ходьба колонной.	Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	Рабочая программа стр. 56 (4)	
3		13	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком.	«Найди своё дерево»	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 56 (5)	

		14	Прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.	«Чего нет»	Упражнять в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	Рабочая программа стр. 56 (6)
	4	15	Отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).	«Прокати обруч»	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать мяч из-за головы через сетку;	Рабочая программа стр. 56 (7)
		16	Лазание по лестнице на высоту 2 м.	«Море волнуется»	Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице.	Рабочая программа стр. 56 (8)
Ноябрь	1	17	Ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. Спрыгивание с высоты, прыжки в высоту.	«Кто быстрее дотронется до стула»	Упражнять в равновесии закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см., прыгать в высоту до предмета	Рабочая программа стр. 57 (1)
		18	Лазание по лестнице на высоту 2 м.	«Прокати не отпусти» Упражнения на предупреждение плоскостопия	Упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице;	Рабочая программа стр. 57 (2)
	2	19	Катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Найди своё дерево»	Упражнять катать мяч друг другу, скатывать по наклонной доске, развивать мелкие мышцы рук.	Рабочая программа стр.57 (3)
		20	Катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	«Прокати не отпусти» Упражнения на предупреждение плоскостопия	Закреплять умения катать мяч друг другу, скатывать по наклонной доске, развивать мелкие мышцы рук.	Рабочая программа стр. 57 (4)
	3	21	Перешагивание через предметы, ходьба по наклонной доске, спрыгивание с предметов.	Самомассаж рук «Гусь»	Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Рабочая программа стр. 57 (5)
		22	Перешагивание через предметы, ходьба по наклонной доске, спрыгивание с предметов.	Самомассаж лица «Летели утки»	Закреплять в мягком приземлении при спрыгивании с предметов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске.	Рабочая программа стр. 57 (6)

	<b>4</b>	23	Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2) м.	«Подружись»	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо	Рабочая программа стр.57(7)
		24	Упражнение разведчики (ползание на животе)	Ходьба змейкой. Релаксация	Учить ползать на животе по полу.	Рабочая программа стр.57 (8)
<b>Декабрь</b>	<b>1</b>	25	Ходьба по следам, по верёвке боком. Прыжки в длину с места до ориентира (50 см)	«Домашние птицы»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места	Рабочая программа стр. 58 (1)
		26	Ползание по скамейке на животе.	«Тишина у пруда» Упражнения на предупреждение плоскостопия	Упражнять в ползании по скамейке на животе	Рабочая программа стр. 58 (2)
	<b>2</b>	27	Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет,	«Накинь кольцо»	Закреплять умения скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет	Рабочая программа стр.58 (3)
		28	Бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м (высота сетки от пола 60 см).	«Где спрятался зайка».	Закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку	Рабочая программа стр. 58 (4)
	<b>3</b>	29	Перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). Прыжки через предметы (высота 5-10 см).	«Весёлые снегири» Расслабляющий массаж.	Упражнять в равновесии, в прыжках.	Рабочая программа стр. 58 (5)
		30	Бросание мяча двумя руками от груди через сетку.	«Найди игрушку»	Упражнять в метании.	Рабочая программа стр. 58 (6)
	<b>4</b>	31	Прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см).	«Снежинки и ветер»	Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.	Рабочая программа стр. 58 (7)
		32	Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой.	Ходьба колонной. Релаксация	Упражнять в ползании на четвереньках.	Рабочая программа стр. 58 (8)
<b>Январь</b>	<b>1</b>	33	Ходьба по ребристой доске.	«Игры со снежком»	Упражнять в равновесии, ползать по наклонной доске на четвереньках.	Рабочая программа стр.59 (1)

		34	Прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.)	Упражнения на предупреждение плоскостопия	Закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки.	Рабочая программа стр. 59 (2)	
	2	35	Отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз)	«Игры со снежком»	Закреплять умения отбивать мяч одной рукой о пол.	Рабочая программа стр. 59 (3)	
		36	Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.	«Игры со снежком»	Закреплять умения метать в горизонтальную цель одной рукой.	Рабочая программа стр. 59 (4)	
	3	37	Ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге.	«Цветные автомобили».	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 59 (5)	
		38	Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.	«Поймай снежок» Самомассаж ног	Упражнять в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки.	Рабочая программа стр. 59 (6)	
	4	39	Катание мяча в парах из разных положений ( стоя, сидя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние 1,5 м).	«Лиса в курятнике»	Упражнять в метании.	Рабочая программа стр. 59 (7)	
		40	Подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см).	Ходьба колонной по одному Релаксация	Упражнять в подлезании под верёвкой прямо и боком.	Рабочая программа стр. 59 (8)	
	Февраль	1	41	Ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. Ходьба по верёвке боком	«Метелица»	Упражнять в равновесии, в спрыгивании	Рабочая программа стр. 60 (1)
			42	Прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Зимние забавы»	Упражнять в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками.	Рабочая программа стр. 60 (2)
		2	43	Прыжки в высоту до предмета. Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет	«Береги предмет»	Упражнять в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.	Рабочая программа стр. 60 (3)
44			Подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).	«Зимние забавы»	Упражнять в подлезании в обруч прямо и боком.	Рабочая программа стр. 60 (4)	

	3	45	Ходьба по ребристой доске, прыжки со скамейки.	«Грузовик»	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии в прыжках со скамейки.	Рабочая программа стр. 60 (5)
		46	Прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.	«Заморожу ручки»	Упражнять в ползании на четвереньках по скамейке, в прокатывании мяча головой	Рабочая программа стр. 60 (6)
	4	47	Ходьба по наклонной доске	«Чьи сани быстрее придут»	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 60 (7)
		48	Отбивание мяча о пол и ловля его, перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.	«Заморожу ручки».	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в ударах о пол и ловле; закреплять умения перебрасывать мяч через препятствия.	Рабочая программа стр. 60 (8)
Март	1	49	Ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо.	«Быстрый конь»	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр.61 (1)
		50	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Кто лучше вращает обруч». Упражнения на предупреждение плоскостопия	Упражнять в прыжках из обруча в обруч.	Рабочая программа стр. 61 (2)
	2	51	Прокатывание обруча между предметами (расстояние между ними 40-50 см). Пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см)	«Накинь кольцо»	Упражнять в катании обруча между предметами, пролезать прямо и боком в обруч.	Рабочая программа стр. 61 (3)
		52	Лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.	«Кто лучше вращает обруч».	Закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимися шагами	Рабочая программа стр. 61 (4)
	3	53	Перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). Прыжки в длину (60 см).	«Чайник»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, закреплять умение прыгать в длину с места.	Рабочая программа стр. 61 (5)
		54	Отбивание мяча о пол.	«Один – много»	Закреплять умения в отбивании мяча о пол	Рабочая программа стр. 61 (6)

	4	55	Ходьба и бег по наклонной доске	«Найди себе пару»	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 61 (7)
		56	Катание мяча в парах из разных положений, бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.	«Море волнуется»	Упражнять в метании	Рабочая программа стр.61 (8)
Апрель	1	57	Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.	Игра «Земля, вода, воздух, огонь» на внимание.	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 62 (1)
		58	<i>Прыжки в длину с места до ориентира</i> (расстояние от линии до ориентира 60 см).	Игра «Придума й фигуру». Ходьба под музыку вокруг обруча. По окончании музыки прыгнуть в обруч и сделать фигуру в положении стоя, сидя, лёжа	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнять в прыжках в длину с места.	Рабочая программа стр. 62 (2)
	2	59	Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка).	«Перелёт птиц» Релаксация	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать.	Рабочая программа стр. 62 (3)
		60	Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).	«Перелёт птиц»	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, лазать	Рабочая программа стр. 62 (4)
3	61	Равновесие: ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см).	«Где звенит?»	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 62-63 (5)	



		62	Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).	«Угадай, кто позвал?».	Упражнять в прыжках в длину с места, через веревку боком	Рабочая программа стр. 62-63 (6)
	4	63	Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м)	«Накинь кольцо»	Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди;	Рабочая программа стр. 62-63 (7)
		64	Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); лазание по гимнастической стенке.	Игра «Угадай, где спрятано»	Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в пролезании прямо и боком в обруч.	Рабочая программа стр. 62-63 (8)
<b>Май</b>	1	65,66	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)</p> <p>Бег на 30 м (с);  Челночный бег 3*10 м(с);  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см);  Наклон вперед из положения сидя (+см);  Подъем туловища за 30 с;</p>			Рабочая программа стр. 19-25
	2	67,68	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)</p> <p>Бег на 30 м (с);  Челночный бег 3*10 м(с);  Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см);  Наклон вперед из положения сидя (+см);  Подъем туловища за 30 с;</p>			Рабочая программа стр. 19-25
	3	69	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см).	«Кот и мыши» Упражнения на предупреждение плоскостопия	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 64-65 (5)

		70	Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).	Игра «Море волнуется»	Упражнять в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.	Рабочая программа стр. 64-65 (6)
	4	71	Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м)\ бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка).	Игра «Береги предмет»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков вертикальную цель.	Рабочая программа стр. 64-65 (7)
		72	Лазание: упражнение «муравьи». Ползание по полу с опорой на предплечья и колени.	«Мяч по скамейке».	Упражнять в лазании, ползании.	Рабочая программа стр. 64-65 (8)

### Старшая группа

Месяц	Неделя	№ НОД	Тема. Виды ОВД (основные виды движений)	Подвижные игры, оздоровительная работа	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь	1	1,2	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)  Выполняет общеразвивающие упражнения;  лазание по гимнастической стенке,  прыжки в длину с места, разбега, в высоту, через скакалку;  перестроение в колонну по трое, четверо;  метание предметов правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели;  отбивание и ловля мяча.</p>			
	2	3,4	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)  Выполняет общеразвивающие упражнения;  лазание по гимнастической стенке,  прыжки в длину с места, разбега, в высоту, через скакалку;  перестроение в колонну по трое, четверо;  метание предметов правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели;  отбивание и ловля мяча.</p>			

	3	5	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе ( <i>высота скамейки 25 см</i> ). Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Отнесем овощи в погреб». Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора.	Упражнять в ходьбе, в беге, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед.	Рабочая программа стр. 66-67 (5)
		6	Лазание: пролезание в обруч прямо и боком ( <i>обруч стоит на полу</i> ).	Самомассаж рук «Гусь»	Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком .	Рабочая программа стр. 66-67 (6)
	4	7	Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его	Игра «Мы весёлые ребята»	Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Рабочая программа стр. 66-67 (7)
		8	Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м ( <i>интервал между предметами 30-40 см</i> ); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте ( <i>не менее 10 раз подряд</i> ).	Игра «Назови ласково». Релаксация	Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Рабочая программа стр. 66-67 (8)
Октябрь	1	9	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов ( <i>высота предметов 15-20 см</i> ).	«Птицы в клетке»	Упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках.	Рабочая программа стр. 68 (1)
		10	Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола ( <i>высота дуги 40-50 см</i> ).	«Чьи дети?» Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнять в подлезании под дугу прямо и боком;	Рабочая программа стр.68 (2)
	2	11	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте ( <i>не менее 10раз подряд</i> ) отбивание мяча о пол одной рукой на месте ( <i>не менее 10 раз подряд</i> ).	«Перелёт птиц»	Развивать точность движений; закреплять умение владеть мячом.	Рабочая программа стр. 68 (3)
		12	Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте ( <i>не менее 10раз подряд</i> ) отбивание мяча о пол одной рукой на месте ( <i>не менее 10 раз подряд</i> ).	Ходьба колонной за инструктором. Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Развивать точность движений; закреплять умение владеть мячом.	Рабочая программа стр. 68 (4)

	<b>3</b>	13	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.	«Шишки, желуди, каштаны».	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии	Рабочая программа стр. 68 (5)
		14	Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35—40 см).	«Летает - не летает» Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Упражнять в прыжках	Рабочая программа стр. 68 (6)
	<b>4</b>	15	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.	«Гуси-лебеди» Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Развивать ловкость и координацию движений, глазомер.	Рабочая программа стр. 68 (7)
		16	Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).	«Необычный художник».	Упражнять ползании по скамейке на животе;	Рабочая программа стр. 68 (8)
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	17	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Кто скорее добежит до флажка»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках	Рабочая программа стр.69 (1)
		18	Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой).	«Испорченный телефончик» Самомассаж лица «Летели утки»	Упражнять в прыжках	Рабочая программа стр. 69 (2)
	<b>2</b>	19	Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).	«Сделай фигуру»	Упражнять перебрасывать мяч друг другу разными способами.	Рабочая программа стр. 69 (3)

		20	Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).	«Сделай фигуру» Релаксация	Упражнять перебрасывать мяч друг другу разными способами.	Рабочая программа стр. 69 (4)
	3	21	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).	«Не оставайся на полу»	Упражнять в равновесии; закреплять умение прыгать через шнур.	Рабочая программа стр. 69 (5)
		22	Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч	«У кого мяч»	Упражнять в лазании.	Рабочая программа стр. 69 (6)
	4	23	Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).	«Кот в сапогах».	Упражнять в метании	Рабочая программа стр. 69 (7)
		24	Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).	«Назови ласково»	Упражнять в метании. Научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь	Рабочая программа стр. 69 (8)
Декабрь	1	25	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см).	«Хитрая лиса»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии	Рабочая программа стр. 70 (1)
		26	Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.	Игра «Щука»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг	Рабочая программа стр. 70 (2)

					от друга, в прыжках	
	2	27	Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м).	«Охотники и зайцы»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в метании.	Рабочая программа стр. 70 (3)
		28	Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки	«Охотники и зайцы»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в метании.	Рабочая программа стр. 70 (4)
	3	29	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске ( <i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i> ).	«Совушка»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.	Рабочая программа стр. 70 (5)
		30	Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).	«Найди предмет»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом	Рабочая программа стр. 70 (6)
	4	31	Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).	«Карусель»	Упражнять в метании развивать ловкость и глазомер.	Рабочая программа стр. 70 (7)
		32	Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.	«Игровая».	Упражнять в лазании	Рабочая программа стр. 70 (8)
Январь	1	33	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	«Снежная королева». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон»	Развивать равновесие.	Рабочая программа стр.71 (1)

		34	Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы ( <i>расстояние между шнурами 50 см</i> ).	«Подкрадись неслышно».	Упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы	Рабочая программа стр.71 (2)
	2	35	Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) ( <i>расстояние между детьми 2,5 м</i> ).	«Медведи и пчёлы»	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами	Рабочая программа стр.71 (3)
		36	Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек;	Рабочая программа стр. 71 (4)
	3	37	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см).	«Совушка» Расслабляющий массаж	Упражнять в равновесии, в прыжках	Рабочая программа стр. 71 (5)
		38	Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 см. расстояния 20-25 см выше поднятой руки ребенка).	«У кого мяч»	Упражнять в метании	Рабочая программа стр. 71 (6)
	4	39	Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.	«Веселый хоккей».	Упражнять в пролезании в обруч; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	Рабочая программа стр. 71 (7)
		40	Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.	«Назови ласково» Релаксация	Упражнять в пролезании в обруч; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	Рабочая программа стр. 71 (8)
<b>Февраль</b>	1	41	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м.	«С льдинки на льдинку» Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка»	Упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед	Рабочая программа стр. 72 (1)

		42	Равновесие: ходьба на носках между кеглями (расстояние между ними 30 см).	Игра «Добрые слова».	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 72 (2)
	2	43	Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.	«Мышеловка»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель	Рабочая программа стр. 72 (3)
		44	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек	Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек;	Рабочая программа стр. 72 (4)
	3	45	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой.	«Ловишки»	Упражнять в сохранении равновесия	Рабочая программа стр. 72 (5)
		46	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга	«Чей мяч выше прыгнет» Самомассаж ног	Упражнять в прыжках из обруча в обруч	Рабочая программа стр. 72 (6)
	4	47	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м ( <i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i> ).	«Перелёт птиц» Релаксация	Упражнять в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.	Рабочая программа стр. 72 (7)
		48	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.	«Испорченный телефон»	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, по веревочной лестнице;	Рабочая программа стр. 72 (8)
Март	1	49	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.	«Удочка» Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки»	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 73 (1)
		50	Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры ( <i>расстояние между шнурами 40 см</i> ).	Игра «Ждем гостей».	Упражнять в прыжках через короткий шнур	Рабочая программа стр. 73 (2)
	2	51	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой ( <i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i> ).	Игра-эстафета «Через тоннель». Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах.	Рабочая программа стр. 73 (3)



		52	Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице.	Игра «Ждем гостей».	Упражнять в подлезании под шнур правым и левым боком	Рабочая программа стр. 73 (4)
	3	53	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	«Не попадись» Самомассаж тела «Пирог»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове.	Рабочая программа стр. 73-74 (5)
		54	Прыжки в высоту с разбега ( <i>высота 40 см</i> ).	«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора. Упражнять в прыжках в высоту с разбега.	Рабочая программа стр. 73-74 (6)
	4	55	Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).	«Не оставайся на полу» Релаксация	Развивать ловкость и глазомер.	Рабочая программа стр. 73-74 (7)
		56	Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).	«Дружные парочки». Нужно перенести мяч в паре без помощи рук.	Упражнять в подлезании под дугу.	Рабочая программа стр. 73-74 (8)
Апрель	1	57	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.	«Сороконожка».	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках.	Рабочая программа стр. 75 (1)
		58	Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой	«Кто ушел?» Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты»	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	Рабочая программа стр. 75 (2)
	2	59	Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.	«Медведь и пчелы»	Упражнять в метании, отбивании мяча о пол	Рабочая программа стр. 75 (3)

		60	Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.	«Горячий мяч». Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие;	Рабочая программа стр. 75 (4)
	3	61	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладываем мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.	«Мячик кверху». Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру».	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 75 (5)
		62	Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)	Массаж биологически активных зон «Борода»	Упражнять в перепрыгивании через шнур	Рабочая программа стр. 75 (6)
	4	63	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м ( <i>верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребенка</i> ).	Релаксация	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку,	Рабочая программа стр. 75 (7)
		64	Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора: «Сделай фигуру».	Упражнять в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице.	Рабочая программа стр. 75 (8)
<b>Май</b>	1	65,66	Диагностическое обследование (мониторинг)	Бег на 30 м (с); Челночный бег 3*10 м(с); Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см); Наклон вперед из положения сидя (+см); Подъем туловища за 30 с;		Рабочая программа стр.19-25
	2	67,68	Диагностическое обследование (мониторинг)	Бег на 30 м (с); Челночный бег 3*10 м(с); Прыжки в длину с		Рабочая программа стр.19-25

				места толчком двумя ногами (см); Наклон вперед из положения сидя (+см); Подъем туловища за 30 с;		
<b>3</b>	69	Равновесие: ходьба по бревну		Игра-эстафета «Прокати мяч обручем»	Учить бегать на скорость; упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 76 (5)
	70	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на одной		«Летает-не летает» Релаксация	Упражнять прыгать через скакалку.	Рабочая программа стр. 76 (6)
<b>4</b>	71	Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.		«Перелёт птиц» Ходьба в колонне по одному	Учить отрабатывать навыки метания мешочков в обруч;	Рабочая программа стр. 76 (7)
	72	Лазание: подлезание под 3-4 дуги ( <i>высота дуг 40-50 см</i> ).		Упражнения на предупреждение плоскостопия	Упражнять в подлезании под дугу.	Рабочая программа стр. 76 (8)

*Подготовительная группа*

Месяц	Неделя	№ НОД	Тема. Виды ОВД (основные виды движений)	Подвижные игры, оздоровительная работа	Программное содержание	Источник литературы
Сентябрь	1	1,2	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)                      Выполнение общеразвивающих упражнений ;                      прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;                      перестроение в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересечения, соблюдает интервалы в передвижении;                      метание предметов правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели;                      отбивание и ловля мяча</p>			
	2	3,4	<p>Диагностическое обследование (мониторинг)                      Выполнение общеразвивающих упражнений ;                      прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;                      перестроение в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересечения, соблюдает интервалы в передвижении;                      метание предметов правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели;                      отбивание и ловля мяча</p>			
	3	5	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку.	«Удочка»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега. Закреплять устойчивое равновесие.	Рабочая программа стр. 77-78 (5)
		6	Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета ( <i>предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребенка</i> ), в длину с места до ориентира ( <i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i> )	«Улитка» Самомассаж рук «Гусь»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, умение группироваться в прыжках. Укреплять мелкие мышцы рук.	Рабочая программа стр. 77-78 (6)

	4	7	Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову ( <i>расстояние между детьми 3 м</i> ).	«Зайцы в огороде»	Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание.	Рабочая программа стр77-78 (7)
		8	Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.	«Ходьба скрестным шагом» Релаксация	Упражнять в разных видах ходьбы, бега. Упражнять в лазании по гимнастической скамейке. Оздоровляем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.	Рабочая программа стр. 77-78 (8)
Октябрь	1	9	Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в высоту с разбега через канат ( <i>высота каната над полом 50 см</i> ), через веревку боком ( <i>веревка лежит на полу</i> ) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.	«Веселые собачки».	Упражнять в равновесии. Закреплять умения группироваться в прыжках через канат.	Рабочая программа стр. 79 (1)
		10	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок»	Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.	Рабочая программа стр.79 (2)
	2	11	Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении ( <i>в колонне по одному по кругу</i> )', передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание	«Стоп»	Уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений;	Рабочая программа стр. 79 (3)

		мячей друг другу во время ходьбы, бега.		развивать координацию движений.	
	12	Лазание: ползание под дугами с опорой на руки. И. п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято; быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.	«Летает, не летает» Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее.	Рабочая программа стр. 79 (4)
3	13	Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.	«Краски»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Рабочая программа стр. 79-80 (5)
	14	Прыжки на двух ногах через веревку ( <i>инструктор вращает веревку</i> ), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.	Дидактическая игра «Съедобный и несъедобный гриб» Самомассаж лица «Летели утки»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции;	Рабочая программа стр. 79-80 (6)

					укреплять мышцы кистей рук.	
	4	15	Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами	«Охотники и зайцы»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Рабочая программа стр. 79-80 (7)
		16	Лазание по веревочной лестнице.	Релаксация	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.	Рабочая программа стр. 79-80 (8)
Ноябрь	1	17	Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.	«Совушка»	Упражнять в равновесии, закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений.	Рабочая программа стр. 81 (1)
		18	Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.	«Внимательная обезьянка».	Упражнять в прыжках, закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений.	Рабочая программа стр.81 (2)

2	19	Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.	«Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)	Упражнять в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции.	Рабочая программа стр.81 (3)
	20	Лазание по канату.	«Что изменилось?»	Упражнять в лазании по канату, закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, укреплять мышцы стоп	Рабочая программа стр. 81 (4)
3	21	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.	«Передай мяч назад» (эстафета)	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь.	Рабочая программа стр. 81-82 (5)
	22	Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.	Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон» «Разрезные человечки»	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой. Упражнять в проползании под гимнастической скамейкой.	Рабочая программа стр. 81-82 (6)
4	23	. Метание: игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперед; метнуть мяч из-за головы двумя руками; толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; сидя на	Эстафеты по выбору	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами..	Рабочая программа стр.81-82 (7)



			полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами; бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами; прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.			
		24	. Метание: игровые упражнения с набивным мячом: - толкнуть мяч двумя руками вперед; метнуть мяч из-за головы двумя руками; толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами; бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами; прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.	«Успей взять» Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами..	Рабочая программа стр.81-82 (8)
Декабрь	1	25	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.	«Уточка».	Развивать координацию движений. упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 83 (1)
		26	Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.	«Птицелов». Расслабляющий массаж.	Развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках.	Рабочая программа стр. 83 (2)
	2	27	Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди	Эстафеты.	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве,	Рабочая программа стр. 83 (3)

			(расстояние 3-4м).			
		28	Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м).	Ходьба колонной, с заданиями инструктора. Релаксация	Развивать координацию движений, двигательные навыки в ползании змейкой.	Рабочая программа стр.83 (4)
	3	29	Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны.	«Цветные льдинки».	Развивать умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади.	Рабочая программа стр. 83-84(5)
		30	Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).	«Подбери признак». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка»	Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.	Рабочая программа стр. 83-84 (6)
	4	31	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.	«Перелёт птиц»	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции,	Рабочая программа стр. 83-84 (7)
		32	Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.	«Угадай по голосу» Упражнения на предупреждение плоскостопия	Развивать умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 83-84 (8)
Январь	1	33	Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.	«Подвижная цель»	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 85 (1)
		34	Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.	«Перенеси в свой обруч» Самомассаж ног	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку;	Рабочая программа стр.85 (2)
	2	35	Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о	«Ловля обезьян»	Отрабатывать навыки метания	Рабочая программа стр. 85 (3)

			стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.			
		36	Лазание: по верёвочной лестнице	«Узнай по голосу». Релаксация	Отрабатывать навыки лазания.	Рабочая программа стр.85 (4)
	3	37	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.	«Медведь».	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 85-86 (5)
		38	Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх).	«Салют». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки»	Учить прыгать на батуте; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	Рабочая программа стр. 85-86 (6)
	4	39	Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м.	«Перемени предмет» Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Упражнять в метании. Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	Рабочая программа стр.85-86 (7)
		40	Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.	«Тихо - громко»	Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	Рабочая программа стр. 85-86 (8)
Февраль	1	41	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.	«Горелки»	Упражнять в равновесии;	Рабочая программа стр.87 (1)

	42	Прыжки в высоту с разбега ( <i>высота перекладины 50 см от уровня пола</i> ); выпрыгивание на предмет с разбега в три шага ( <i>высота предмета 40 см</i> ).	«У кого платочек?» Самомассаж тела «Пирог»	Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту. Развивать устойчивость созданных конструкций из кубиков.	Рабочая программа стр. 87 (2)
2	43	Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.	«Ловишка с ленточками» Релаксация	Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, вести мяч. Укреплять мелкие мышцы рук.	Рабочая программа стр. 87 (3)
	44	Лазание по канату.	«Хороводный шаг»	Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, лазать по канату;	Рабочая программа стр.87 (4)
3	45	Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.	«Тише едешь - дальше будешь!».	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой, развивать двигательные навыки в равновесии. Воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях.	Рабочая программа стр.87-88 (5)
	46	Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.	Ходьба в колонне по одному. Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакалку с места.	Рабочая программа стр. 87-88 (6)
4	47	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.	«Ловишки с мячом»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно	Рабочая программа стр. 87-88 (7)

					выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой.	
		48	Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе ( <i>быстро, медленно</i> ) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.	«Фигура» Упражнения на предупреждение плоскостопия.	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой, развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице;	Рабочая программа стр. 87-88 (8)
<b>Март</b>	<b>1</b>	49	Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.	«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем».	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 89 (1)
		50	Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).	Массаж биологически активных зон «Борода»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели. Развивать координацию движений, ловкость.	Рабочая программа стр.89 (2)
	<b>2</b>	51	Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.	«Совушка» Релаксация	Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	Рабочая программа стр. 89 (3)
		52	Лазание по канату.	«Невидимка»	Упражнять в лазании по канату	Рабочая программа стр. 89 (4)
	<b>3</b>	53	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи.	«Перелёт птиц»	Упражнять в равновесии.	Рабочая программа стр. 89-90 (5)
		54	Прыжки через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо,	Ходьба в колонне по одному.	Упражнять в прыжках. Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и	Рабочая программа стр. 89-90 (6)

			влево с продвижением вперёд.		ловкость.	
	4	55	Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами.	«Охотники и зайцы»	Упражнять в метании, развивать координацию и ловкость.	Рабочая программа стр. 89-90 (7)
Апрель	1	56	Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.	«Эхо»	Упражнять в лазании.	Рабочая программа стр. 91 (8)
		57	Равновесие: бег по наклонной доске.	«Удочка»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; в равновесии.	Рабочая программа стр. 91 (1)
		58	Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.	«Птицелов». Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Обними плечи»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; в прыжках через скакалку на двух ногах.	Рабочая программа стр. 91 (2)
		59	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м).	«Стоп»	Упражнять в метании	Рабочая программа стр. (3)
		2	60	Лазание по канату.	Ходьба колонной, с заданиями инструктора. Упражнения на предупреждение плоскостопия	Упражнять в лазании по канату
		61	Равновесие: бег по наклонной доске.	«Кто скорее к своему флажку»	Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр. 91 (5)

	3	62	Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.	«Кто ушёл?» Самомассаж тела «Жарче»	Закреплять умения прыгать через короткую скакалку.	Рабочая программа стр. 91 (6)
		63	Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах	«Не оставайся на полу»	Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах	Рабочая программа стр. 91 (7)
	4	64	Лазание: пролезание в катящийся обруч ( <i>обруч катит другой ребенок</i> ).	«Чей прыжок дальше» Релаксация	Развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.	Рабочая программа стр.91 (8)
		65,66	Диагностическое обследование (мониторинг)	Бег на 30 м (с); Челночный бег 3*10 м(с); Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см); Наклон вперед из положения сидя (+см); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Бег на 300 м (с); Подъем туловища за 30 с;		Рабочая программа стр. 19-25
Май	1	67,68	Диагностическое обследование (мониторинг)	Бег на 30 м (с); Челночный бег 3*10 м(с); Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см); Наклон вперед из положения		Рабочая программа стр. 19-25

			сидя (+см); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз); Бег на 300 м (с); Подъем туловища за 30 с;		
2	69	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.	«Затейника»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков. Упражнять в равновесии	Рабочая программа стр.92 (5)
3	70	Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.	«Перетягивание каната».	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, развивать координацию.	Рабочая программа стр. 92 (6)
	71	Метание: бросание мяча разными способами в парах.	«Перемени предмет»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, технику бросков мяча.	Рабочая программа стр. 92 (7)
4	72	Лазание по канату.	«Тихо - громко»	Упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость.	Рабочая программа стр. 92 (8)