

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

В МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида » г. Микунь функционирует 11 групп. В детском саду имеется оборудованный физкультурный зал, спортивная площадка.

**Рабочая программа составлена** в соответствии с действующими федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС, Приказ № 1155 от 17окября 2013 года), на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида» г. Микунь и с учетом содержания Примерной основной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Веракса, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой (далее Программа). В рабочей программе определены целостно - целевые ориентиры, задачи, основные направления, условия и средства развития ребенка в физкультурной деятельности как одного из основных видов деятельности детей дошкольного возраста, укрепления их здоровья и физических качеств, формирования здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму в условиях детского сада.

Программа:

• соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

• соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;

• обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

• строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей;

• основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

• предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

• предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

• забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;

• создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;

• максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;

• творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;

• вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;

• уважительное отношение к результатам детской деятельности.

***1.2. Обоснование специфики отбора содержания программы (задачи освоения курса на протяжении 4 лет)***

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- формирование убеждённости в необходимости ЗОЖ: продолжать использовать закаливающие моменты, элементы систем нетрадиционного оздоровления детей (в т.ч. народного), релаксацию;

- развивать нравственное здоровье, приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям;

- приобщение детей к физической культуре;

- развивающие формы оздоровительной работы.

***1.3. Рабочая программа предназначена для детей с 3 до 7 лет.***

Рабочая программа определяет для них содержание и организацию образовательного процесса с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

***1.4. Цель рабочей программы:***

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

При этом, непосредственно образовательная деятельность включает в себя совокупность образовательных областей: « Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Физическое развитие».

***1.5. Интеграция ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями»***

**«Социально – коммуникативное развитие»**

- развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками, формирование готовности детей к совместной деятельности, формирование первичных представлений о безопасном поведении в быту, социуме, природе; воспитание осознанного отношения к выполнению правил безопасности;

**«Речевое развитие»**

- развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими; практическое овладение воспитанниками нормами речи;

**«Познавательное развитие»**

- сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере спорта, физкультурной деятельности;

**«Художественно – эстетическое развитие»**

- формирование интереса к эстетической стороне окружающей жизни, удовлетворение потребности детей в самовыражении;

**«Физическое развитие»**

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности ;

- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

***1.6. Временная продолжительность реализации программы – 4 учебных года.***

Рабочая программа рассчитана на детей 3 - 7 лет, определяя для них содержание и организацию образовательного процесса с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому воспитаниию.

***1.7. Условия для реализации программы:***

Данная рабочая программа предполагает организацию и проведение 3 раза в неделю непосредственной физкультурной образовательной деятельности, одно из которых проводится на свежем воздухе, с детьми 3-7 лет продолжительностью:

- в младшей группе – до15 мин.;

- в средней группе - до 20 мин.;

- в старшей группе – до 25 мин.;

- в подготовительной к школе группе - до 30 мин.

Кроме непосредственной образовательной деятельности проводятся утренние и коррегирующие гимнастики, подвижные игры, закаливающие процедуры, индивидуальная работа и пр. Организуется определённая предметно-развивающая среда, которая побуждает детей к самостоятельной физкультурной деятельности.

***1.8.Прогнозируемые результаты освоения детьми программного содержания (развитие интегративных качеств ребёнка )***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двига­тельной активности;

- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**2. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физическая культура*** | | | |
| Группа | Кол-во занятий в неделю | Общее кол-во занятий | Длительность  одного занятия |
| Младшая группа | 3 | 108 | 15 мин. |
| Средняя группа | 3 | 108 | 20 мин. |
| Старшая группа | 3 | 108 | 25 мин. |
| Подготовительная к школе группа | 3 | 108 | 30 мин. |
| ***Другие формы работы с детьми:***  - праздники и развлечения  - индивидуальная работа  - самостоятельная двигательная деятельность |  |  |  |

Осуществление данной рабочей программы происходит в тесной взаимосвязи с родителями воспитанников МБДОУ.

**3.Содержание программы.**

*В каждой возрастной группе в неделю проводится 3 НОД, №1 и № 2 в зале, № 3 на улице.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | **Младшая группа.** | |
| **Тема недели: « Здравствуй, детский сад» 01.09.-10.09.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1«Встреча с друзьями» | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
| № 2 «Пройди по дорожке» | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем; учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. |
| №3 « Стрекозы» | Закреплять умение ходить и бегать небольшими группами за воспитателем; продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. |
| **Тема недели: «Что нам осень принесла » 11.09.-01.10.** | |
| № 4 «Попрыгаем, как мячики» | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. |
| № 5 «Толкай мяч» | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в одном направлении небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. |
| № 6 «В лес по тропинке» | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. |
| № 7 «Мяч вперед» | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. |
| № 8 «Веселые мышки» | Учить детей ходить и бегать колонной, по одному, всей группой; подлезать под шнур. |
| № 9 «Зайки – мягкие лапки» | Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперёд; закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании. |
| № 10 «Не задень шнур» | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. |
| № 11 «Самый ловкий» | Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. |
| № 12 «Точный пас» | Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; закреплять умение энергично отталкивать мяч при бросании. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь | **Тема недели: «Мы об осени поем» 02.10.- 08.10.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1 «Топаем и прыгаем» | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| № 2 «Кто выше» | Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. |
| № 3. «Слушай внимательно» | Закреплять умение останавливаться на сигнал воспитателя во время ходьбы и бега; учить сохранять правильную осанку в движении. |
| **Тема недели: « Для чего эти предметы» 09.10.-22.10.** | |
| № 4 «Поймай мяч» | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. |
| № 5 «Прокати мяч» | Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. |
| № 6 «Самый меткий» | Учить принимать правильное исходное положение в метании мяча; продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. |
| № 7 «Спрячем мяч» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. |
| №8 «По мостику» | Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. |
| №9 «Перепрыгнем канавку» | Закреплять умение ходить и бегать по кругу; продолжать развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. |
| **Тема недели: «Я в мире человек» 23.10.-29.10.** | |
| №10 «Поворот» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. |
| №11 «По дорожке» | Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках. |
| №12 «На прогулку» | Закреплять умение останавливаться во время ходьбы и бега по сигналу воспитателя; продолжать развивать умение в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь | **Тема недели: «Моя семья»30.10.-12.11.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Зайчик» | Упражнять детей при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. |
| №2 «Перепрыгни из ямки в ямку» | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учиться приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. |
| №3 «Лягушки – попрыгушки» | Учить приземляться на полусогнутые ноги; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| №4 «Воробышек» | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. |
| №5 «Поймай мяч» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч , брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. |
| №6 | Закреплять умение строиться в круг; учить находить своё место при построении в круг. |
| **Тема недели: « Неделя Коми республики»13.11.-19.11** | |
| №7 «Катаем мяч» | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании. |
| №8 «Проползи – не задень» | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закрепить умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| №9 «Лови – бросай» | Упражнять в умении ловить мяч ,брошенный воспитателем, и бросать его обратно; упражнять в прыжках с продвижением вперёд |
| **Тема недели: «Ах, какая мама»20.11.-26.11.** | |
| №10 «Не задень» | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. |
| №11 « Быстрые жучки» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. |
| №12 « По ровненькой дорожке» | Продолжать развивать ходьбу и бег врассыпную;  закреплять умение строиться в колонну по одному. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь | **Тема недели: «Неделя здоровья» 27.11.-03.12.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Птички» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. |
| №2 «Лягушки» | Повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. |
| №3 «Эх, прокачу» | Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; учить кататься на санках. |
| **Тема недели: « Новый год» 04.12.-31.12.** | |
| №4 «Осторожно» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. |
| №5 «Прокати по дорожке» | Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании; продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно |
| №6 «Лыжники» | Учить детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. |
| №7«Дальше вперед» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. |
| №8«Зайка – быстрые лапки» | Повторить прыжки на двух ногах , продвигаясь вперёд; упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. |
| №9 « На лыжне» | Продолжать обучать детей ходить на лыжах ступающим шагом; учить выполнять правила в подвижных играх. |
| №10 «Руки в стороны» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. |
| №11 «Прокати, не задень» | Упражнять в прокатывании мяча между предметами; продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. |
| №12 «На полянке» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять умение строиться в круг; продолжать учить выполнять правила в подвижных играх. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | **Тема недели: «Зима»09.01.-28.01.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1«Попрыгаем» | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. |
| №2«Из ямки в ямку» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| №3 «Бегаем и прыгаем» | Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя всё пространство площади, в прыжках с продвижением вперёд. |
| №4 «Зайки прыгуны» | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд. |
| №5 «По тропинке» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| №6«Прыгуны» | Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя всё пространство площади, в прыжках с продвижением вперёд. |
| №7 «Прокати мяч» | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. |
| №8 «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, бросать мяч вдаль двумя руками , подлезать под шнур, не касаясь пола руками. |
| №9 « Прыжки» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнуры, положенные на землю. |
| №10 «Не задень кубики» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; бросать мешочки в горизонтальную цель, развивая силу броска и глазомер, упражнять в ползании на четвереньках между предметами. |
| №11 «Пройди – не упади» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке. |
| №12 «Самый меткий» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, учить правильному размаху при бросании снежков вдаль правой и левой рукой. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Февраль | **Тема недели: «Кто работает в детском саду»29.01.-11.02.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Шагают наши ножки» | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. |
| №2 «Ровным шажком» | Упражнять в ходьбе парами , беге врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, закреплять умение энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперёд. |
| №3«Повороты на лыжах» | Учить ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. |
| №4 «Прыгают мячики» | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. |
| №5 «Прокати по тропинке» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. |
| №6 «Брось снежок» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить бросание снежков вдаль правой и левой рукой. |
| **Тема недели: «День защитников отечества»12.02.-25.02.** | |
| №7«Мы топаем и прыгаем» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. |
| №8 «Бросай, лови» | Учить ходить по краям площадки в колонне по одному ; упражнять в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. |
| №9 «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, учить бросать снежок вдаль двумя руками, продолжать учить выполнять правила в подвижных играх. |
| **Тема недели: «Женский праздник»26.02.- 04.03.** | |
| №10 «Шагаем вперед» | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №11 «Брось далеко» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; бросать мяч вдаль двумя руками ; подлезать под шнур, не касаясь руками пола. |
| №12. «Ходьба на лыжах» | Упражнять детей в ходьбе на лыжах; продолжать учить детей делать повороты на лыжах переступанием. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Март | **Тема недели: «Сказка каждый день »05.03.-25.03.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Руки в стороны» | Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур; упражнять в равновесии по уменьшенной площади. |
| №2 «Проползи, не упади» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; ловить мяч , брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. |
| №3 «Через канавку» | Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; мягкому приземлению в прыжках с продвижением вперёд. |
| №4 «Кто быстрее » | Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур; упражнять в равновесии по уменьшенной площади. |
| №5 «Лови мяч» | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. |
| №6 «Прыгуны» | Учить детей ходить и бегать по кругу, не держась за руки; мягкому приземлению в прыжках с продвижением вперёд. |
| №7 «Поиграем» | Учить детей ходить и бегать врассыпную; катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. |
| №8 «Под дугу» | Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполнять задание воспитателя; закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках; сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. |
| №9 «Кто выше» | Закреплять умение детей ходить и бегать колонной, по одному, всей группой; упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. |
| **Тема недели: «Поиграем в сказку»26.03.-01.04.** | |
| №10 «Поднимись выше» | Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг). |
| №11 «Бросай - лови» | Закреплять умение ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места; продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги; упражнять в бросании мяча о пол. |
| №12 «На полянке» | Закреплять умение ходить колонной по одному, бегать врассыпную, продолжить учить выполнять правила в подвижных играх. |
| **Тема недели: «О животных знаем много»02.04. - 08.04.** | |
| №1. «По дорожке» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лестницу; упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. |
| №2 «Через канавку» | Закреплять умение детей ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через шнур. |
| №3.«Брось далеко» | .Продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, закреплять умение детей в метании на дальность правой и левой рукой, бегать врассыпную. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Апрель | **Тема недели: « Весна»09.04.-22.04.** | |
| Занятия | Задачи |
| №4 «Шагаем и прыгаем» | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов , прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №5 « Подбрось – поймай» | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. |
| №6 «Зайки – прыгуны» | Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте, продолжить учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. |
| №7 «Поймай мяч» | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| №8«Точно в руки» | Закреплять умение ходить и бегать по кругу; продолжить учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. |
| №9 «Зайки – сильные ножки» | Упражнять в ходьбе и беге парами и беге по кругу; повторить прыжки в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), продолжить учить принимать правильное исходное положение в метании мяча. |
| **Тема недели: « Береги себя»23.04.-29.04.** | |
| №10 «Прокати в ворота» | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. |
| №11«По дорожке» | Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии. |
| №12 «Бросай – лови» | Закреплять умение ходить колонной по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бегать врассыпную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. |
| **Тема недели: «День Победы30.04. - 06.05.** | |
| №1 «Веселый мяч» | Повторить ходьбу и бег колонной по одному, выполняя задание; продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места; упражнять в подбрасывании мяча вверх. |
| №2 «Проползи, не задень» | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. |
| №3«Бросай, лови» | Повторить ходьбу и бег по кругу; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Май | **Тема недели: «Мы умеем строить» 07.05.- 20.05.** | |
| Занятия | Задачи |
| №4 «Вокруг себя» | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. |
| №5 «Давай попрыгаем» | Упражнять в ходьбе парами, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперёд; упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. |
| №6 «Через канавку» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнуры, положенные на землю. |
| №7 «Точно в руки» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. |
| №8. «Подбрось – поймай» | Повторить ходьбу по краям площадки в колонне по одному; упражнять в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. |
| №9. «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, бросать мяч вдаль двумя руками; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по бревну. |
| **Тема недели: «Посадим цветок» 21.05.- 31.05.** | |
| №10 «Шагаем и прыгаем» | Повторить ходьбу колонной по одному краю площадки и беге врассыпную, при перепрыгивании энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги, подлезать под дугу. |
| №11 «Проползи - не упади» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; учить правильному размаху при бросании мешочков вдаль правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке. |
| №12 «Давай прокатимся» | Упражнять в ходьбе со сменой направления движения беге врассыпную; учить садиться на трёхколесный велосипед, кататься на нём и сходить с него. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Средняя группа** | |
| Сентябрь | **Тема недели: «Как я провел лето»01.09.-10.09.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1«Встреча с друзьями» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги. |
| № 2 «Точно в руки» | Учить в ходьбе и беге умению выполнять действия по сигналу воспитателя; продолжать учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в прокатывании мяча друг другу. |
| №3 «По тропинке» | Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге на уменьшенной площади опоры; учить прыжкам через короткую скакалку; закреплять умение принимать правильное исходное положении при метании. |
| № 4 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| **Тема недели: «Дары осени» 11.09.-01.10.** | |
| № 5 «Прыгуны» | Упражнять в ходьбе переменным шагом и ориентировке в пространстве при беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; повторить прыжки с продвижением вперёд. |
| № 6 «Мяч вперед» | Продолжать учить ходьбе с перешагиванием через предметы, повторить ходьбу на носках, бег врассыпную; разучить перебрасывание мяча через шнур, упражнять в ползании по доске. |
| № 7 «Самый ловкий» | Учить ходьбе с высоким подниманием колен, повторить ходьбу с нахождением своего места в колонне; продолжать учить умению группироваться при подлезании под дугу; упражнять в равновесии. |
| № 8«Разностороннее движение» | Разучить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в прыжках; учить выполнять ведущую роль в подвижной игре. |
| № 9 «Шагаем и бегаем» | Повторить ходьбу и бег между предметами; продолжать учить сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; учить осознанно относиться к выполнению правил игры. |
| № 10«Кто дальше» | Разучить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; повторить ходьбу на носках и бег врассыпную; продолжать учить приземлению на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. |
| № 11 «Кто выше» | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; разучить бросание мяча вверх и о землю; продолжать учить прыжкам через короткую скакалку. |
| № 12 «Проползи» | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; ознакомить с ползанием на животе; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь | **Тема недели: «Мы об осени поем»02.10.-08.10.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1 «Самый ловкий» | Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; ознакомить с ползанием на животе; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и правильной осанки. |
| № 2 «Кто выше» | Разучить ходьбу вдоль стен зала, обозначая повороты на углах; разучить ходьбу по шнуру, положенному прямо; упражнять в перепрыгивании через препятствие. |
| № 3 «Подбрось- поймай» | Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; повторить бросание мяча вверх и о землю; упражнять в прыжках в длину с места, учить сочетать отталкивание со взмахом рук. |
| **Тема недели: «Из чего что сделано»09.10.-22.10.** | |
| № 4 «Поймай мяч» | Повторить ходьбу с обозначением поворотов на углах; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить подбрасывание мяча вверх ловле его после удара о землю; упражнять в подлезании под дугу. |
| №5«Кто быстрее» | Повторить ходьбу и бег в колонне по два, разучить ползание по наклонной доске, упражнять в равновесии. |
| № 6 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| № 7 «Великаны» | Повторить ходьбу и бег со сменой ведущего; упражнять в ходьбе на носках и беге врассыпную; повторить спрыгивание со скамейки ; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. |
| №8 « Бросай – лови» | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая силу и глазомер; повторить ходьбу и бег между предметами «змейкой»; разучить отбивание мяча одной рукой о землю. |
| №9 «Давай попрыгаем» | Повторить ходьбу со сменой ведущего, ходьбу с высоким подниманием колен; продолжать учить прыжкам через короткую скакалку. |
| **Тема недели: «В мире друзей» 23.10.-29.10.** | |
| №10 «Повернись» | Упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами, разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом вокруг себя; упражнять в подлезании под шнур и равновесии. |
| №11 «Самый быстрый» | Упражнять в перепрыгивании через бруски; повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя; ползание по скамейке на ладонях и ступнях. |
| №12«Кто быстрее» | Учить перелезать через предметы; закреплять умение бросать и ловить мяч кистями рук (не прижимая к груди); повторить подбрасывание мяча вверх. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь | **Тема недели: «Моя семья» 30.10.-12.11.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Посмотри вперед» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами ; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. |
| №2 «Самый ловкий» | Повторить ходьбу с изменением направления движения; упражнять в перепрыгивании из обруча в обруч; повторить подбрасывание мяча вверх. |
| №3 «Зайцы – прыгуны» | Повторить ходьбу с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе и беге по кругу; в прыжках на двух ногах. |
| №4 «Шагаем и бегаем» | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, в прокатывании мячей. |
| №5 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| №6 «Бросай- лови - прыгай» | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; в прыжках на двух ногах. |
| **Тема недели: «Неделя Коми республики» 13.11.-19.11**. | |
| №7 «Мяч в ворота» | Повторить ходьбу со сменой ведущего, обозначая повороты на углах; упражнять в прокатывании мяча в ворота, упражнять в подлезании под дугу. |
| №8 «Самый ловкий» | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, ходьбу и бег врассыпную, закреплять умение ползать по наклонной доске на четвереньках, упражнять в равновесии. |
| №9 «Ловкий охотник» | Разучить ходьбу и бег по кругу взявшись за руки с переменой направления; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжок в дину с места; упражнять в бросании мяча вдаль. |
| **Тема недели: «Мама всякая нужна» 20.11.-26.11**. | |
| №10 «Вокруг себя» | Повторить ходьбу парами , колонной по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную, упражнять в прокатывании мячей вокруг предметов, повторить ползание на скамейке на ладонях и ступнях. |
| №11«Разностороннее движение» | Повторить ходьбу в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег с выполнением заданий в ходьбе. |
| №12«Мы вместе» | Повторить ходьбу и бег по кругу , взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; продолжать учить соблюдать дистанцию во время передвижения; осознанно относиться к выполнению правил игры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь | **Тема недели: «Неделя здоровья» 27.11.-03.12.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Нам весело» | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. |
| №2 «Точный бросок» | Упражнять в ходьбе колонной по одному, чередующейся с бегом по сигналу воспитателя, повторить и.п. в прыжках в длину с места, упражнять в метании мешочков вдаль. |
| №3 «Давайте поиграем» | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. |
| **Тема недели: «Новый год»04.12.-31.12.** | |
| №4 «Прыгни и прокати» | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
| №5 «Мы вместе» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, упражнять в перепрыгивании из обруча в обруч. |
| №6 «Мешочек вдаль» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; продолжать упражнять энергичному замаху при бросании мешочков вдаль. |
| №7 «Поймай мяч» | Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. |
| №8 «Кто быстрее» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, чередующемся с бегом по сигналу воспитателя, повторить ходьбу и бег врассыпную; учить влезать и спускаться с гимнастической стенки, не пропуская реек; упражнять в равновесии. |
| №9 «Ходьба на лыжах» | Упражнять в прыжках на месте на двух ногах, продвигаясь вперёд, с поворотом кругом; учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору; продолжать учить выполнять ведущую роль в подвижной игре. |
| №10 «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе колонной по два ,в беге врассыпную; учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места. |
| №11«Точный бросок» | Упражнять в ходьбе на носках и беге врассыпную; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места, упражнять в метании в вертикальную цель. |
| №12 «Кто быстрее» | Продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты; учить соблюдению дистанции во время передвижения; развивать быстроту в беге между сооружениями из снега. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | **Тема недели: «Зима» 09.01.-28.01.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Бросок» | Упражнять в ходьбе обычным шагом, на носках высоко поднимая колени, в беге врассыпную; продолжать учить метанию в вертикальную цель и влезанию на гимнастическую стенку. |
| №2 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, учить переходить с одного пролёта на другой по гимнастической стенке, упражнять в равновесии. |
| №3 «Попади в цель» | Продолжать учить детей во время ходьбы на лыжах выполнять повороты, подниматься на гору; продолжать учить метанию в вертикальную цель; упражнять в прыжках в длину с места. |
| №4 «Кто выше» | Упражнять в ходьбе обычным шагом, на носках высоко поднимая колени, в беге врассыпную; продолжать учить влезанию на гимнастическую стенку. |
| №.« Шагай влево» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, учить переходить с одного пролёта на другой по гимнастической стенке, упражнять в равновесии. |
| №6 « Кто быстрее» | Продолжать учить детей во время ходьбы на лыжах выполнять повороты, подниматься на гору; повторить метание на дальность. |
| №7 «Крепче ноги» | Упражнять в ходьбе и беге вдоль стен зала в колонне по одному, парами, в ходьбе и беге врассыпную; разучить ходьбу боком приставным шагом; повторить ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. |
| №8 «Прыгай - бросай» | Повторить ходьбу и бег со сменой ведущего, ходьбу и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне; упражнять в перепрыгивании через бруски; повторить метание на дальность. |
| №9«Проползи – не задень» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их; упражнять в метании в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание на четвереньках между предметами. |
| №10 «Кто выше» | Повторить ходьбу в чередовании с бегом по сигналу воспитателя; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. |
| №11 «Шагай, прыгай» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения; повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, переступая через кубики; упражнять в перепрыгивании через шнуры. |
| №12 «Быстрый снайпер» | Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, продолжить учить выполнять повороты; закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Февраль | **Тема недели: «Железная дорога» 29.01.-11.02.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «На месте и вокруг» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках; метание на дальность. |
| №2 «Поймай мяч» | Упражнять в ходьбе колонной по одному, высоко поднимая колени, в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в прыжках в длину с места; повторить перебрасывание мяча друг другу. |
| №3 «Самый меткий» | Упражнять детей в беге с выполнением заданий по команде воспитателя; развивать ловкость и глазомер в метании на дальность; упражнять в ходьбе с изменением направления движения. |
| №4 «Проползи не задень» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в перебрасывании мяча через шнур и подлезании под шнур, не касаясь руками пола. |
| №5 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге, в ходьбе и беге с перешагиванием через шнуры, повторить перебрасывание мяча друг другу; ползание на четвереньках между предметами. |
| №6«Зайцы – прыгуны» | Повторить прыжки на двух ногах до снежной бабы; вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой; упражнять в ходьбе по снежному валу, по извилистой дорожке. |
| **Тема недели: « День защитников отечества» 12.02.-25.02.** | |
| №7 «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе колонной по одному со сменой ведущего, в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, продолжать учить прыжкам в длину с места и бросании мяча вдаль. |
| №8. «Точный бросок» | Упражнять в ходьбе колонной по одному и по два, повторить ходьбу и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в метании в горизонтальную цель, ползанию по наклонной доске. |
| №9 « Эх, прокачу» | Упражнять в прыжках через снежные кирпичики (высота 10см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков; в бросании снежков на дальность; катании друг друга на санках попеременно. |
| **Тема недели: «Женский праздник» 26.02.- 04.03.** | |
| №10 «Самый ловкий» | Упражнять в прыжках на двух ногах через рейки, бруски ; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и стопы ( «по-медвежьи»);повторить ходьбу с мешочком на голове. |
| №11 «Кто быстрее» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге врассыпную, упражнять в ползании по наклонной доске вверх и вниз и в равновесии. |
| №12 «Точно в цель» | Упражнять в перешагивании через снежки, в ходьбе по снежному валу(высота 6 см), в метании снежков в цель, катании на санках друг друга. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Март | **Тема недели: «Сказка каждый день» 05.03.-25.03.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Бегаем и прыгаем» | Учить детей медленному бегу, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с неё. |
| №2 «Зайцы- прыгуны» | Учить детей во время бега соблюдать расстояние междудруг другом; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, развивать ориентацию в пространстве. |
| №3«Быстрый снайпер» | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель, упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| №4 «Не задень» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| №5« Мяч через сетку» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. |
| №6 «Эх, прокачу» | Упражнять в прыжках на двух ногах до ёлки, снежной бабы; в ходьбе по снежному мостику (снежному валу); в перешагивании через снежные кирпичики; повторить катание друг друга на санках. |
| №7 «Зайчик скачет» | Учить детей бегать врассыпную, упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. |
| №8«Самый ловкий» | Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в подлезании под шнур. |
| №9 «Шире шаг» | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| **Тема недели: «Поиграем в сказку» 26.03.-01.04.** | |
| №10 «Прыжки в обруч» | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. |
| №11 «Бросай - лови» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закрепить навык ползания на четвереньках. |
| №12 «Спортсмены на тренировке» | Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках; игровые упражнения с бегом, прыжками. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Апрель | **Тема недели: «О космосе» 02.04.-08.04.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Ловкие, умелые» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| №2 «Точно в цель» | Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. |
| №3 «Попади в щит» | Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель-щит диаметром 50см, правой и левой рукой (способ от плеча); в прыжках на двух ногах между предметами. |
| **Тема недели: «Весна».09.04.-22.04.** | |
| №4 «Обруч вперед» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. |
| №5«Точный бросок» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. |
| №6 «Подбрось – поймай» | Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| №7 «Кто выше» | Учить детей прыжкам в высоту через шнур, развивать ориентировку в пространстве. |
| №8 «Самый ловкий» | Учить детей лазанью, по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке, упражнять в беге с увёртыванием. |
| №9 «Ловкий снайпер» | Упражнять в прыжках на двух ногах , продвигаясь вперёд в прямом направлении, метании мешочков на дальность и в цель. |
| **Тема недели: «ПДД».23.04.-29.04.** | |
| №10 «Вместе и врозь» | Повторить ходьбу и бег по кругу ; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. |
| №11 «Поймай мяч» | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| №12 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге, в ходьбе с перешагиванием через шнуры, в перелезании через бревно, повторить упражнение в равновесии. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Май | **Тема недели: « День победы».30.04.- 06.05.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «На месте и вокруг» | Упражнять детей в прыжках в высоту через шнур прямо и боком, развивать координацию движений. |
| №2 «Самый быстрый» | Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге. |
| №3 «Кто дальше» | Повторить прыжки в длину с места; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну боком приставным шагом; быстром беге. |
| **Тема недели: «Строим и играем сами».07.05.- 20.05.** | |
| №4 «Шагаем и прыгаем» | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. |
| №5 «Точный пас» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. |
| №6 «Веселые прыгуны» | Учить детей мягкому приземлению в прыжках в длину; продолжить упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по бревну боком приставным шагом и прыжках на двух ногах. |
| №7«Самый ловкий» | Учить детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в беге с увёртыванием, лазанье по гимнастической стенке. |
| №8 «Кто выше» | Упражнять у детей умение лазать по гимнастической стенке, упражнять в беге «змейкой», учить детей пролезать между рейками гимнастической стенки. |
| №9 «Поймай мяч» | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. |
| **Тема недели: «Красивые цветы на клумбах».21.05.- 31.05.** | |
| №10 «Самый быстрый» | Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками. |
| №11«Прыжки на скакалке» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. |
| №12 « Мы вместе» | Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закрепить прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь | **Старшая группа** | |
| **Тема недели: «Путешествие в страну знаний».01.09.-10.09.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1«Встреча с друзьями» | Повторить ходьбу и бег в колонне по одному между предметами, упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре, с преодолением препятствий, развивать глазомер и точность движений при перебрасывании мячей друг другу, упражнять в прыжках с продвижением вперёд. |
| № 2 «Бросай – лови» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча |
| №3 «Точно в цель» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, развивать глазомер и энергичный замах при бросках в вертикальную цель. |
| **Тема недели: «Осень витаминная - я вырасту здоровым». 11.09.-01.10.** | |
| № 4 «Ловкие ребята» | Разучить прыжки по кругу с мешочком, зажатым между колен, упражнять в равновесии при уменьшенной площади опоры; в беге врассыпную. |
| № 5 «Прыгуны» | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, положенными вдоль зала, на расстоянии один от другого («змейкой»). |
| № 6 «Точный бросок» | Повторить прыжки в высоту с места; упражнять в бросках мяча вверх и ловле его двумя руками, с хлопком в ладоши; развивать глазомер и энергичный замах при бросках в вертикальную цель. |
| № 7 «Самый ловкий» | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. |
| № 8 «Поймай мяч» | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. |
| № 9 «Не попадись» | Повторить бег (продолжительность до 1минуты), упражнение в прыжках; развивать ловкость и глазомер, координацию движений. |
| № 10 «Мы ловкие». | Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в равновесии при уменьшенной площади опоры. |
| № 11 «Быстро – медленно» | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| № 12 «Точный бросок» | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь | **Тема недели: «Осенние мелодии». 02.10.-08.10.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1 «Не задень» | Повторить пролезание в обруч прямо и боком в группировке, упражнять в равновесии и прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд. |
| № 2 «Бросай – лови» | Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. |
| № 3 «Зайцы – прыгуны» | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в прыжках через канат справа и слева, продвигаясь вперёд, в передаче мяча двумя руками от груди. |
| **Тем недели: «Кто что делает».09.10.-22.10.** | |
| № 4 «Отбивай, лови» | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках. |
| №5 «Самый ловкий» | Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. |
| № 6 «Самый быстрый» | Упражнять в ходьбе и беге; повторить игровые упражнения с мячом; с бегом и прыжками. |
| № 7 «Мяч от груди» | Повторить прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди, в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка). |
| №8 «Точный пас» | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. |
| №9 «Точно в цель» | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. |
| **Тема недели: « В мире друзей». 23.10.-29.10.** | |
| №10 «Меткий охотник». | Упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой ; в ползании на четвереньках между предметами «змейкой», в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. |
| №11 «На одной ножке по дорожке» | Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. |
| №12 «Ловкие ребята» | Учить передавать мяч двумя руками назад, стоя в колоннах, развивать ловкость в беге между предметами , познакомить с подвижной игрой «Мы весёлые ребята». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь | **Тема недели: «Моя Родина. Мой город. Моя семья.»30.10.-12.11.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Перешагни, не задень» | Повторить ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках; упражнять в прыжках на правой и левой ноге между шнурами, на двух ногах; в ходьбе по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. |
| №2 «На двух ногах до флажка» | Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5минуты; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». |
| №3 «Брось и поймай» | Повторить ходьбу прямо и боком; упражнять в прыжках с мячом в руках; упражнять в беге, развивая выносливость. |
| №4«Мяч на ладонь» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, развивать координацию движений в прыжках с доставанием предметов, упражнять в подбрасывании мяча и ползании на четвереньках. |
| №5 «Бросай - лови» | Повторить бег ; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. |
| №6 «Пробеги, не задень» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге с преодолением препятствий; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд. |
| **Тема недели: «Неделя Коми республики». 13.11.-19.11.** | |
| №7 «Ловкие, умелые» | Упражнять в прыжках по прямой –два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, в перебрасывании мячей друг другу двумя руками из-за головы, повторить ходьбу по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. |
| №8 «На одной ножке до флажка» | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. |
| №9 «Выше ногу» | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; упражнять в беге с изменением темпа движения. |
| **Тема недели:«Мама всякая нужна».20.11.-26.11.** | |
| №10 «Кто быстрее» | Повторить ведение мяча в ходьбе; упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно, в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, в ведении мяча в ходьбе. |
| №11 «Шагай – отбивай» | Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант);разучить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; повторить ходьбу на носках, руки за головой, между набивными мячами. |
| №12 «Самый быстрый» | Упражнять в беге, развивая выносливость; повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь | **Тема недели: «Неделя здоровья». 27.11.-03.12.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Бросай- лови» | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. |
| №2 «Ловкие ребята» | Разучить ходьбу по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, между набивными мячами; в переброске мячей друг другу в парах произвольным способом. |
| №3 «Кто дальше» | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность. |
| **Тема недели: « Новый год».04.12.-31.12.** | |
| №4 «Дружные ребята» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мячей. |
| №5 «Ползи – толкай» | Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, в ползании по прямой, подталкивая мяч головой, в прокатывании набивного мяча. |
| №6 «Точный бросок» | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. |
| №7 «Поймай мяч». | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| №8 «Проползи – не урони» | Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловлю с хлопком в ладоши; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, упражнять в сохранении устойчивого равновесия. |
| №9«Быстрый снайпер» | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросании снежков в горизонтальную цель. |
| №10 «»Кто выше, быстрее» | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. |
| №11 «Кто быстрее» | Упражнять в лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. |
| №12 «Хоккеисты» | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяным дорожкам. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | **Тема недели: «Зима». 09.01.-28.01.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Забрось мяч в кольцо» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |
| №2 «Точный бросок» | Повторить ходьбу по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами, в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. |
| №3 «Эх, прокачусь» | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения на санках. |
| №4 «Попрыгаем» | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. |
| №5 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в прыжках в длину с места, в переползании через предметы(гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу в группировке, в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу. |
| №6 «Быстрый снайпер» | Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. |
| №7 «Поймай» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. |
| №8 «Самый ловкий» | Упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловле их после отскока о пол, в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. |
| №9 «Быстрый снайпер» | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность. |
|  | №10 «Мяч в кольцо» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. |
|  | №11 «Спортсмены на тренировке» | Повторить ходьбу по наклонной доске, балансируя руками, спуск шагом; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами, в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах. |
|  | №12 «Эх, прокачу» | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения на санках. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Февраль | **Тема недели: «Железная дорога».29.01-11.02.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Мяч в корзину» | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. |
| №2 «Самый быстрый» | Упражнять в беге по гимнастической скамейке, в прыжках через бруски правым и левым боком; повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. |
| №3 «Зимние забавы» | Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. |
| №4 «Спортсмены на тренировке» | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол. |
| №5 «Мы спортсмены» | Упражнять в прыжках в длину с места, в ползании на четвереньках между набивными мячами, в перебрасывании мяча одной рукой и ловле его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. |
| №6 «Меткий снайпер» | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить упражнения с бегом и прыжками. |
| **Тема недели: « День защитников отечества».12.02.-25.02.** | |
| №7 «Ловкий охотник» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. |
| №8 «Точный бросок» | Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, в ходьбе на носках между предметами, в прыжках на двух ногах через шнуры. |
| №9«Зимние забавы» | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. |
| **Тема недели: «Женский праздник». 26.02.- 04.03.** | |
| №10 «Самый ловкий» | Упражнять в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. |
| №11 «В шеренгу становись» | Разучить построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий. |
| №12 «Эх, прокачу» | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках. |
| Март | **Тема недели: «Сказка каждый день». 05.03.-25.03.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Самый ловкий» | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. |
| №2 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; в прыжках на двух ногах через набивные мячи, в переброске мяча друг другу и ловле его с хлопком в ладоши. |
| №3 «Хоккеисты» | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. |
| №4 «Кто выше?». | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. |
| №5«Кто быстрее?» | Повторить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой. |
| №6 «Самый ловкий» | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. |
| **Тема недели: «Покажем спектакль».26.03.-01.04.** | |
| №7 «Озорные гномы» | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. |
| №8«Самый ловкий» | Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше, в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. |
| №9 « Мы спортсмены» | Упражнять в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. |
| №10 «Самый быстрый» | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. |
| №11 «Кто дальше?» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| №12 «Кто больше?» | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. |
| **Тема недели: « О космосе ».02.04.-08.04.** | |
| №1 «Меткий охотник» | Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| №2 «Меткий стрелок» | Повторить метание мешочков в горизонтальную цель; упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, в ходьбе с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. |
| №3 «Кто быстрее? | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Апрель | **Тема недели: «Весна». 19.04.-22.04.** | |
| Занятия | Задачи |
| №4 «Ловкие ребята» | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. |
| №5 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах; повторить броски мяча вверх одной рукой и ловле его двумя руками. |
| №6 «Самый быстрый» | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки»; упражнять в отбивании мяча о землю и ловле его двумя руками. |
| №7«Мы спортсмены» | Разучить эстафету с большим мячом, упражнять в прыжках на короткой скакалке; упражнять в ходьбе и беге врассыпную. |
| №8 «Самый ловкий» | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках с короткой скакалкой; в прокатывании обручей. |
| №9 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. |
| **Тема недели: «ПДД». 23.04.-29.04.** | |
| №10 «Обруч вперед» | Упражнять в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей друг другу, в пролезании в обруч. |
| №11 «Точно в цель» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. |
| №1 «Точный бросок» | Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель; повторить бег на скорость; игровые упражнения с прыжками. |
| **Тема недели: « День Победы». 30.04.-06.05.** | |
| №1 «Косолапый мишка» | Разучить ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях ( «по- медвежьи» ). |
| №2 «Кто выше?» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| № «Самый быстрый» | Упражнять в беге на скорость; повторить ведение мяча в ходьбе, прыжки в длину с места. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Май | **Тема недели: «Строим и играем сами» 07.05.- 20.05.** | |
| Занятия | Задачи |
| №4 « Ловкие ребята» | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. |
| №5 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. |
| №6 «Меткий стрелок» | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон); упражнять в беге с высоким подниманием колен. |
| №7«Кто дальше?» | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. |
| №8 «Точный бросок» | Развивать выносливость в непрерывном беге, повторить упражнения в равновесии, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. |
| №9«Дружные ребята» | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках. |
| **Тема недели: «Высадим рассаду цветов» 21.05.- 31.05.** | |
| №10 «Мяч в корзину» | Упражнять в лазанье под дугу (обруч); повторить прыжки в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину. |
| №11 «Ловкие ребята» | Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. |
| №12«Спортсмены на тренировке» | Повторить бег на скорость, упражнять в бросках мяча о землю по прямой, в прыжках без паузы вправо и влево. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Подготовительная к школе группа** | |
| Сентябрь | **Тема недели: «Скоро в школу» 01.09.-10.09.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1«Встреча с друзьями» | Упражнять в беге в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную; в беге с остановкой на сигнал; в метании набивного мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой; ползании по шнуру на четвереньках «по- медвежьи», ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура. |
| № 2 «Мы спортсмены» | Повторить ходьбу по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны, упражнять в беге в колонне с выполнением задания на сигнал; пролезании в ряд обручей боком в группировке. |
| №3 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в ходьбе в колонне с различным положением рук; перекрестной ходьбе; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой»; отбивании мяча на месте левой и правой рукой. |
| **Тема недели: «Осенние мелодии»11.09.-01.10.** | |
| № 4 «Разведчики» | Упражнять в обычном беге в колонне с выполнением заданий; в прыжках с мата на мат; в ползании «по – пластунски» вперед и назад. |
| № 5 «Дружные ребята» | Упражнять в ходьбе в чередовании с ходьбой на носках, на наружных сводах стоп, высоко поднимая колени; в беге в колонне в чередовании с боковым галопом, с подскоками, в легком беге; продолжать отрабатывать навык отбивания мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками в ходьбе. |
| № 6 «Точный бросок» | Закреплять навыки бега парами в чередовании с ходьбой врассыпную, бега врассыпную; упражнять в метании в вертикальную цель из исходного положения стоя, способом от плеча; ведении мяча в прямом направлении и броске мяча в баскетбольную корзину. |
| № 7 «Веселый мяч» | Продолжать отрабатывать навык ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать , пройти дальше; упражнять в подлезании под дугу; в перебрасывании мячей через шнуры. |
| № 8 «Полоса препятствий» | Упражнять в беге с преодолением препятствий; продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением направления движения; ползания на четвереньках между предметами. |
| № 9 «Точный бросок» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; отрабатывать замах при метании, правильное исходное положение при замахе. |
| № 10 «Мяч в кольцо» | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках; бросании мяча в корзину. |
| № 11 «Точно в цель» | Упражнять в ходьбе и беге с преодолением препятствий; закрепить навык метания в горизонтальную цель правой и левой рукой. |
| № 12 «Кто дальше» | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь | **Тема недели: «Композиторы для нас» 02.10.-08.10.** | |
| Занятия | Задачи |
| № 1 «Кто дальше?» | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. |
| № 2 «Точно в цель» | Упражнять в ходьбе и беге между предметами с изменением направления, ходьбе врассыпную; закрепить навык метания в вертикальную цель из исходного положения сидя, способом от плеча правой и левой рукой. |
| № 3 «Мы спортсмены» | Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колен; отбивании мяча в ходьбе «змейкой», огибая предметы, одной рукой , ловле –двумя. |
| **Тема недели: «Свойства веществ» 09.10.-22.10.** | |
| № 4 «Пингвины» | .Упражнять в обычной ходьбе в колонне в чередовании с перекрестной ходьбой, с выпадами, приставляя ногу, на выпад хлопок перед собой, высоко поднимая колени-руки в стороны; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед с мешочком, зажатым между коленями ; в ползании «по-пластунски» вперед и назад. |
| №5 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в беге до 2 минут; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату боком; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. |
| № 6 «Ловкие ребята» | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; продолжать учить прыжкам через короткую скакалку; упражнять в прокатывании мяча друг другу. |
| № 7 «Ловкие, умелые». | Закрепить навыки ходьбы и бега парами в чередовании с ходьбой на носках, пятках, беге парами; упражнять в подлезании под шнур; закрепить навыки ползания по гимнастической стенке. |
| №8 «Точно в цель» | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; продолжать учить метанию в горизонтальную цель (обруч) одной рукой; развивать ловкость в отбивании мяча ногами. |
| №9 Мы спортсмены» | Упражнять в ходьбе и беге змейкой в ловле мяча в процессе движения; упражнять в отбивании мяча ногами. |
| **Тем недели: «В мире друзей» 23.10.-29.10.** | |
| №10 «Самый ловкий» | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя; бега с преодолением препятствий (6-8 брусков ,положенных на расстоянии 80-90 см один от другого); упражнять в прыжках со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги в плоский обруч. |
| №11 «Спортсмены на тренировке» | Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге; другая махом переносится снизу- сбоку скамейки, руки на поясе; упражнять в прокатывании мяча в коридор из трех дуг; подлезании под дуги на коленях и предплечьях. |
| №12 «Самый меткий» | Закреплять навыки ходьбы и бега; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги с продвижением вперед; в метании набивного мешочка в вертикальную цель из исходного положения стоя. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь | **Тема недели: «Моя Родина .Мой город. Моя семья».30.10.-12.11.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1. «Кто выше» | Упражнять в ходьбе в колонне в чередовании с ходьбой на носках, на наружных сводах стоп, скрестным шагом боком, ходьбой выпадами; в прыжках вверх толчком обеих ног; переползании по прямой – «крокодил». |
| №2 «Самый ловкий» | Закреплять навыки ходьбы с поворотом по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с малым мячом, повторить задания в переползании по гимнастической скамейке и равновесии. |
| №3 «Хоккеисты» | Закреплять навыки владения шайбой при передвижении, развивать ловкость и глазомер; упражнять в скольжении по ледяным дорожкам. |
| №4 «Мы спортсмены» | Закреплять навыки ходьбы и бега парами, навыки лазания по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; упражнять в умении энергично отталкиваться при прыжках через шнуры, в сохранении устойчивого равновесия; развивать внимание в игре «Совушка». |
| №5«Зайцы прыгуны» | Совершенствовать ходьбу приставным и шагами; упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, перепрыгивания через него; в беге с поворотами; учить сохранять правильную осанку в упражнениях на равновесие. |
| №6 «Точный бросок» | Закреплять навыки обычного бега в колонне в чередовании с бегом с заданиями на сигнал- остановка, поворот на 360; изменение направления бега; упражнять в метании в горизонтальную цель набивного мешочка способом от плеча правой и левой рукой с расстояния 4-5 м. |
| **Тема недели: «Неделя Коми республики»13.11.-19.11.** | |
| №7 «Нам весело» | Закреплять навыки обычной ходьбы в колонне с ритмичными хлопками под левую ногу, ходьбе парами и тройками, ходьбе на четвереньках; упражнять в прыжках «Кенгуру» на двух ногах через гимнастическую скамейку; ползании по гимнастической скамейке на коленях и ладонях. |
| №8 «В колонну становись» | Закрепить навыки перестроения из одной колонны в две по ходу движения; навыки переползания по гимнастической скамейке; учить прыжкам с разбега на мягкое покрытие- мат с приземлением на обе ноги; развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с мячом. |
| №9 «Мы спортсмены» | Повторить упражнение в равномерном беге с ускорением, развивать ловкость и силу в гонках на санках, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу. |
| **Тема недели: «Самый светлый человек».20.11.-26.11.** | |
| №10. «Кто дальше прыгнет?» | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в лазанье по доске и гимнастической стенке; закреплять умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. |
| №11 «Кто выше» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закреплять навык устойчивого равновесия , формировать правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; упражнять в прыжках и бросании малого мяча вверх. |
| №12 «Зимние  забавы» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне; повторить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость при забивании шайбы в ворота. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь | **Тема недели: «Неделя здоровья».27.11.-03.12.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Меткий охотник» | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках через препятствия; развивать ловкость и глазомер и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. |
| №2 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному между предметами, ходьбе и беге врассыпную; в перебрасывании мяча друг другу и ловле его двумя руками после отскока от пола; закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь верхнего края обода. |
| №3 «Быстрый снайпер» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне скользящим шагом, повторить игровые упражнения со снежками. |
| **Тема недели: « Новый год» 04.12.-31.12.** | |
| №4 «Кто быстрее?» | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; упражнять в лазанье по гимнастической стенке передвижение по четвертой рейке приставными шагами, не пропуская реек; повторить упражнение на равновесие. |
| №5 «Самый ловкий» | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с одноименным движением рук и ног; закреплять умение в прыжках через скакалку на месте энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. |
| №6 «Зимние забавы» | Упражнять в ходьбе на лыжах и спуске со склона в основной стойке; закреплять навык метания в цель; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу. |
| №7 «Кто выше?» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; продолжать формировать правильную осанку при ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прыжках и бросании малого мяча вверх. |
| №8 «Зайцы прыгуны» | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; развивать координацию движений при выполнении прыжков на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; ловкость в упражнениях с мячом. |
| №9 «Быстрый снайпер» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне скользящим шагом; повторить игровые упражнения на санках; развивать глазомер и точность попадания при метании в цель правой и левой рукой. |
| №10 «Кто дальше» | Закрепить навык перестроения из колонны по одному в колонну по два; упражнять в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места; в метании мяча на дальность ; в ползании между кеглями на ладонях и коленях. |
| №11 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить прыжок в высоту с разбега; закрепить навыки ведения мяча в ходьбе правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. |
| №12 «Спортсмены на тренировке» | Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом; упражнять в передаче шайбы клюшкой друг другу; развивать ловкость и точность движений при метании снежков на дальность. |
| Январь | **Тема недели: «Зима» 09.01.-28.01.** | |
| Занятия | Задачи |
| №1 «Точно в цель» | Разучить ходьбу по кругу во встречном направлении; закрепить навыки метания в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке , в равновесии. |
| №2 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках через короткую скакалку; в сохранении равновесия при ходьбе по канату. |
| №3 «Мы спортсмены» | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ходьбе на лыжах. |
| №4 «Самый меткий» | Разучить ходьбу по кругу во встречном направлении; закрепить навыки метания в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии. |
| №5 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке одноименным способом; упражнять в прыжках через короткую скакалку; в сохранении равновесия при ходьбе по канату. |
| №6 «Зимние забавы» | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивать ловкость и глазомер, упражнять в ходьбе на лыжах. |
| №7 «Точно в цель» | Закрепить навык перестроения в колонну по два в движении; развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель и прокатывании обручей друг другу. |
| №8 «Самый ловкий» | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык переползания по скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи. |
| №9 «Меткий снайпер» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне скользящим шагом, повторить игровые упражнения со снежками. |
| №10 «Кто быстрее» | Повторить ходьбу и бег в чередовании ; развивать ловкость, умение согласованно действовать в игровой ситуации. |
| №11 «Самый ловкий» | Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; закрепить кувырок через голову с использованием обруча, спуск с гимнастической лестницы; упражнять в ползании по скамейке на животе. |
| №12 «Зимние забавы» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне; повторить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость при забивании шайбы в ворота. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Февраль | **Тема недели: « Кем хочу быть» 29.01 -11.02.** | | |
| Занятия | Задачи | |
| №1 «Канатоходец» | Упражнять в ходьбе и беге , в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату; упражнять в прыжках, метании мяча. | |
| №2 «Кто быстрее, дальше?» | Повторить бег на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и беге. | |
| №3 «Быстрый снайпер» | Упражнять в беге на скорость, в ходьбе по учебной лыжне; продолжать развивать ловкость при забивании шайбы в ворота. | |
| №4 «Самый быстрый» | Упражнять в бросании мяча о пол в ходьбе, в беге на скорость ; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | |
| №5 «Футболисты» | Упражнять в беге до 3 минут; закрепить навыки ходьбы с изменением направления движения; упражнять в прыжках, беге, ведения мяча ногой (элементы футбола). | |
| №6 «Спортсмены на тренировке» | Развивать выносливость в беге до 2,5 минут; повторить игровые упражнения на санках ; на лыжах- повороты с переступанием вокруг пяток лыж; передвижение по учебной лыжне на отрезке в 20метров в ускоренном и замедленном темпе скользящим шагом. | |
| **Тема недели: « День защитников отечества» 12.02.-25.02.** | | |
| №7 «Самый ловкий» | Упражнять в прыжках на месте через скакалку произвольным способом; в ползании «по-пластунски» на животе 3-4м с мешочком в руке до линии метания; в метании в горизонтальную цель с расстояния 4м, способом от плеча. | |
| №8 «Зайцы прыгуны» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине подпрыгнуть вверх, мягко приземлиться на скамейку, продолжить ходьбу ; 3-4раза; в прыжках до обозначенного места ноги врозь, вместе, расстояние 6-7м; 2-3раза; в броске мяча вверх двумя руками и ловле одной. | |
| №9«Кто быстрее?» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны ладонями вверх; 3-4раза; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед: в обруч – ноги вместе, из обруча – ноги врозь; в ползании на четвереньках с подлезанием под дуги «змейкой»; (4 – 6дуг); 3 – 4раза. | |
| **Тема недели: «Женский праздник» 26.02.- 04.03.** | | |
| №10. «Точный пас» | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить перебрасывание мяча друг другу правой и левой рукой; закрепить навык спрыгивания на полусогнутые ноги; упражнять в прыжках в длину с разбега. | |
| №11 «Мы спортсмены» | Упражнять в ходьбе; разучить челночный бег, повторить игровые упражнения с мячом; игру «Не оставайся на земле», упражнять в прыжках. | |
| №12 «Спортсмены на тренировке» | Продолжать развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с бегом; закрепить навык метания снежков до цели. | |
| Март | **Тема недели: «Сказка каждый день» 05.03.-25.03.** | | |
| Занятия | Задачи | |
| №1 «Самый ловкий» | Отрабатывать навыки ходьбы и бега по кругу взявшись за руки, с поворотом; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед; в ползании на четвереньках между кеглями, в подбрасывании и ловле мяча. | |
| №2 «Точный бросок» | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | |
| №3 «Точно в цель» | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках до снеговика; упражнять в метании снежков в цель; повторить игру «Мороз- красный нос». | |
| №4 «Ловкие ребята» | Упражнять в медленном, непрерывном беге ; в перебрасывании мяча друг другу, развивать ловкость и глазомер. | |
| №5 «Кто быстрее?» | Продолжать учить передавать мяч двумя руками назад, стоя в колоннах; упражнять в прыжках через длинную скакалку по одному; в подпрыгивании на двух ногах , стоя на скамейке, продвигаясь вперед. | |
| №6 «Шайбу в ворота» | Упражнять в ходьбе по учебной лыжне; повторить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость при забивании шайбы в ворота. | |
| №7 «Самый ловкий» | Упражнять в ползании на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; в метании в движущуюся цель; в кружении с закрытыми глазами( с остановкой и выполнением различных фигур. | |
| №8 «Самый быстрый» | Упражнять в беге со средней скоростью на 80 – 120м в чередовании с ходьбой; в ходьбе в полуприседе, змейкой, врассыпную; в прыжках на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). | |
| №9 «Зимние забавы» | Повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. | |
| **Тема недели: «Мы артисты» 26.03.-01.04.** | | |
| №10 «Самый ловкий» | Упражнять в ползании на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; в метании в движущуюся цель; в кружении с закрытыми глазами( с остановкой и выполнением различных фигур. | |
| №11 «На тренировке» | Упражнять в беге со средней скоростью на 80 – 120м в чередовании с ходьбой; в ходьбе в полуприседе, змейкой, врассыпную; в прыжках на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). | |
| №12«Зимние забавы» | Повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. | |
| **Тема недели: «О космосе» 02.04.-08.04.** | | |
| №1 «Точный пас» | Упражнять в ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук; в прыжках на одной ноге, с продвижением вперед, толкая пред собой шайбу; в метании набивного мяча в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча из исходного положения сидя. | |
| №2 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе в колонне на носках, на наружных сводах стоп, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками; в беге в колонне , выполняя задания на сигнал (свисток – подбросить мяч вверх; поймать после хлопка; хлопок – отбить мяч о пол, поймать после хлопка). | |
| №3 «Мы гимнасты» | Упражнять в ходьбе по наклонному бревну, мяч вперед; по горизонтальному бревну (высота 50см) гимнастическим шагом, мяч вверх; соскок, мяч вперед; в прыжках через короткую скакалку с продвижением вперед, на двух ногах (расстояние 5-6м ). | |
| Апрель | **Тема: « Весна».09.04.-22.04.** | |
| Занятия | Задачи |
| №4 «Мы спортсмены» | Упражнять в ходьбе на носках в полуприседе, с изменением направления; в беге с подскоками; в прыжках в длину, в метании в движущуюся цель мячом правой и левой рукой способом от плеча, в отбивании мяча на месте правой и левой рукой. |
| №5 «На тренировке» | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах; в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, 6прыжков на каждой ноге, 2раза; в метании малого мяча в горизонтальную цель (корзину) способом снизу, от плеча, с расстояния 4-5 м; 4раза; в ползании в упоре лежа-«крокодилы», расстояние 4м; 2раза. |
| №6 «Самый ловкий» | Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, которые разложены в шахматном порядке на расстоянии 50см друг от друга; 2раза; в лазанье по гимнастической стенке до верха разноименным способом, переход на 3 пролета, спуск по диагонали; в ведении мяча до ориентира правой рукой, после ориентира- левой рукой (расстояние 6м).В броске мяча в баскетбольное кольцо. |
| №7 «Зайцы прыгуны» | Упражнять в прыжках на месте через обруч, вращая его как скакалку, с ноги на ногу, на двух ногах; в ползании в упоре сзади вперед и назад, расстояние 4-5м; 2раза; в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося вперед прямую сбоку от скамейки; 3раза. |
| №8 «Мы гимнасты» | Упражнять в ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук; 4раза; в спрыгивании с гимнастической скамейки из положения спиной вперед с поворотом кругом, мяч у груди; в ведении мяча (расстояние 3м), в броске в баскетбольную корзину двумя руками от головы. |
| №9 «На тренировке» | Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, высоко поднимая колени, перекладывая под ними малый мяч; 2раза; в прыжках на одной ноге с продвижением вперед, толкая перед собой шайбу; в метании набивного мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча из исходных положений: сидя, стоя на коленях. Расстояние 4-5м; 6-8раз. |
| **Тема: «01, 02, 03, 04». 23.04.-29.04.** | |
| №10 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по наклонной доске прямо и боком с различными положениями рук; 2раза; в прыжках через короткую скакалку на двух ногах на месте; в лазанье по канату удобным способом; 2раза. |
| №11 «Мы гимнасты» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны; в прыжках на двух ногах через гимнастическую скамейку, опираясь на руки, продвигаясь вперед («Кенгуру»); в беге на четвереньках (5-6м) по матам, возвратиться ползанием из и. п. сед в упоре сзади – «гусеница». |
| №12 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в ходьбе по лежащему на полу бревну боком, приставным шагом, руки вперед; 2раза; в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, 6прыжков на каждой ноге, 2раза; в ползании в упоре сзади вперед и назад, расстояние 4-5м; 2раза. |
| **Тема: «День победы». 30.04-06.05.** | |
| №1 «Кто выше, быстрее?» | Упражнять в прыжках на двух ногах правым и левым боком через модули высотой 20см, расставленные на расстоянии 40см друг от друга (10шт.); 4раза; в лазанье по гимнастической скамейке до верха разноименным способом, переход на 3 пролета, спуск не пропуская реек; 3раза; в подбрасывании и ловле малого мяча одной рукой; 15-20раз. |
| №2«Самый быстрый» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине подпрыгнуть вверх, продолжить ходьбу; 3раза; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягивая себя руками; 3раза; в лазанье по канату удобным способом, 3раза. |
| №3«Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине перепрыгнуть модуль высотой 20см; продолжить ходьбу; 3-4раза; в напрыгивании на гимнастическую скамейку и спрыгиванию за линию, начерченную за скамейкой, с поворотом кругом; 3-4раза; в бросках малого мяча одной рукой снизу, ловле двумя руками; 10-15 раз. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема: «До свидания, детский сад».07.05.-20.05.** | |
| №4 «На тренировке» | Упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловле одной; в лазанье по гимнастической стенке до верха разноименным способом и спуске вниз не пропуская реек; в прыжках вперед по доске на одной ноге, удерживая на другой , согнутой в колене, мешочек с песком (масса 200г); 2 раза. |
| №5 «Мы гимнасты» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке в наклоне, прокатывая перед собой мяч; 3 – 4раза; в ползании «по-пластунски» с мешочком в руке; расстояние 4м; в отбивании малого мяча от пола одной рукой, ловле двумя руками в ходьбе, расстояние 3-4 м; 3-4раза. |
| №6 «Спортсмены на тренировке» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, приставным шагом, перешагивая предметы высотой 10см, расставленные на расстоянии 40см, руки на поясе, с мешочком (масса 200г) на голове; в передаче мяча двумя руками от груди из и. п. стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа; 12– 15раз; в лазанье по гимнастической стенке по диагонали разноименным способом;2 – 3раза. |
| №7 «Гимнасты на тренировке» | Упражнять в ходьбе по перевернутой гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук; 4раза; в прыжках через скакалку на двух ногах на месте; в метании малого мяча вдаль правой и левой рукой способом от плеча из исходного положения стоя; в отбивании мяча ногой в коридор из четырех дуг, расставленных на расстоянии 1м друг от друга; проползти под дугами на коленях и ладонях. |
| №8 «Самый ловкий» | Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, высоко поднимая колени, перекладывая под ними малый мяч; 2раза; в прыжках в длину с мата на мат(4шт.), расстояние 1м; 2раза; в отбивании мяча на месте правой и левой рукой; 15 – 20раз. |
| №9 «Мы спортсмены» | Совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке выпадами, руки на поясе; 2раза; в прыжке в длину с места, разбега; в парах перебрасывании малого мяча одной рукой снизу, ловле двумя руками; 16 – 20раз. |
| **Тема: Акция «Высадим аллею выпускников».21.05.- 31.05.** | |
| №10 «Ловкие, умелые» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке выпадами, руки на поясе; 2раза; в броске мячав большое кольцо из-за головы, подбор мяча; в бросках мешочка в парах, стоя на гимнастических скамейках, и ловле двумя руками; 10-12раз. |
| №11 «Быстрые, сильные, ловкие» | Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке высоко поднимая колени, руки за головой, на середине выполнить два поворота кругом, руки в стороны; продолжить ходьбу; 2раза; в прыжках в высоту с разбега способом перешагивания, высота 50см; 4-5раз; в метании в горизонтальную цель с расстояния 4м, способом от плеча; в ползании в упоре лежа. |
| №12 « Мы спортсмены» | Совершенствовать ходьбу по бревну (высота 1м) руки в стороны, перешагивая предметы (модули) высотой 10см; соскок вниз; 2раза; в метании набивного мяча (масса 150г) в движущуюся цель способом от плеча с расстояния 4-6м; 6-8раз; в прыжках в длину с разбега. |

**Библиографический список:**

1. Программа развития и воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении республики Коми под ред. Белых С.С., Штекляйн С.Н., Потолициной Н.Б.;
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
3. Алямовская В.Г. «Здоровый ребёнок»
4. В. Кудрявцев, Б. Егоров, «Развивающая педагогика оздоровления»