**Календарное перспективное планирование по физической культуре  
средний дошкольный возраст**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| Виды интеграции образовательных областей. | **Социально-коммуникативное развитие**: 1. побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. 2. убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений. 3. Формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, ходьбы по г. скамейке, подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы и бега между двумя линиями, в прыжках между кеглями.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культуры.  **Художественно-эстетическое развитие**: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С флажками** | **С мячом** | **С обручами** |
| ***№ занятия*** | **1- 3** | **4-6** | **7-9** | **10-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – **3м,**ш. -**15 см.)**  **2.** Прыжки - подпрыгивание на 2-х ногах на месте, с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой, с продвижением вперед.  **3.** Игровое упражнение «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга. В центре каждого круга находится один водящий с мячом в руках (большой диаметр) на расстоянии от играющих 2 м. Каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку. | **1**. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.  **2.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.). Способ-стойка на коленях, сидя на пятках.  **3**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м.)  **4**. Игровое упражнение «Прокати обруч»  . | **1.** Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.). Способ-стойка на коленях.  **2.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см.).  **3.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  **4.** Игровое упражнение мяч через сетку.  **5.** Прыжки на двух ногах между предметами. | **1.** Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см.).  **2.** Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.  **3.** Перебрасывание мячей друг другу, способом двумя руками снизу.  **4.** Игровое упражнение «Успей поймать». Построение в 2-3 круга. В центре каждого круга стоит водящий. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Найди себе пару»** | **«Автомобили»**  **«Самолеты»** | **«Огуречик, огуречик…»**  **«Воробышки и кот»** | **«У медведя во бору»**  **«Огуречик, огуречик…»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Найдем воробышка»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Где постучали?»** |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в прокатывании обручей, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** 1.побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; 2. учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; 3. формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада), безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов расположению в пространстве во время прыжков на двух ногах, между предметами, из обруча в обруч.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, с изменением направления, бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную, на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием  через шнуры, на пятках. Бег врассыпную, затем по сигналу, найти свое место в колонне. | | | |
| ***ОРУ*** | **С флажками** | **Без предметов** | **С мячом** | **С кеглей** |
| ***№ занятия*** | **13-15** | **16-18** | **19-21** | **22-24** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. Ходьба с мешочком на голове.  **2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь до предмета.  **3.** Игровое упражнение «Мяч через шнур». Дети одной шеренги перебрасывают мяч через сетку, а дети второй шеренги ловят его после отскока. | **1.** Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  **2.** Прокатывание мяча друг другу двумя руками, и.п .- стойка на коленях.  **3.** Прокатывание мяча между предметами.  **4**. Игровое упражнение «Кто быстрее» (эстафета). Бег с мячом в руках до предмета и обратно, передавая мяч следующему ребенку. | **1**. Прокатывание мяча в прямом направлении.  **2.** Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см.) с мячом в руках.  **3.** Прыжки на двух ногах через 4-5 линий или шнуров.  **4.** Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.  **5.** Игровое упражнение «Прокати – не урони». Прокатывание обручей друг другу. | **1**. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  **2.** Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики.  **3.** Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  **4.** Прокатывание мяча по дорожке.  **5.** Игровое упражнение «Мяч в корзину». Дети становятся на расстоянии 2 м. от корзины. Задание: забросить мяч в корзину одной рукой снизу. Можно разделить детей на 2-3 команды. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Кот и мыши»**  **«Найди свой цвет»** | **«Автомобили»**  **«Ловишки»** | **«У медведя во бору»**  **«Цветные автомобили»** | **«Кот и мыши»**  **«Лошадки»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному, автомобили поехали в гараж.** | **«Угадай, кто позвал?** |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2- мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча, ползании на животе по скамейке. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** 1. Поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. 2. Учить следить за чистотой физкультурного инвентаря. 3. Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности.  **Познавательное развитие:** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время прыжков через шнуры, прокатывания мячей в цель.  **Речевое развитие:**  поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  **Художественно-Эстетическое развитие:**  вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой по сигналу. | | | |
| ***ОРУ*** | **С кубиком** | **Без предметов** | **С мячом** | **С флажками** |
| ***№ занятия*** | **25-27** | **28-30** | **31-33** | **34-36** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.  **2.** Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд.  **3.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  **4.** Игровое упражнение «Не попадись». На площадке чертится круг. В центре круга двое водящих. Играющие прыгают в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. | **1**. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.  **2.** Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях).  **3.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.  **4.** Игровое упражнение «Не попадись».  **5.** Игровое упражнение «Догони мяч». | **1**. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  **3.** Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (как медвежата).  **4.** Игровое упражнение «Передай мяч».  **5.** Игровое упражнение «Догони пару». | **1**. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  **4.** Игровое упражнение «Пингвины». Мешочек зажать между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика.  **5.** Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Метание мешочков в даль. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Салки»**  **«Кролики»** | **«Самолеты»**  **«Найди себе пару»** | **«Лиса и куры»** | **«Цветные автомобили» «Самолеты»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **«Найди и промолчи»** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному** | **Игра по выбору детей** |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: 1. Создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). 2. Учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр. 3. Учить правилам использования спортивного инвентаря (мячи, бруски, мешочки).  **Познавательное развитие:** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.  **Речевое развит ие:** обсуждать пользу закаливания и физической культуры.  **Художественно-Эстетическое развитие:** 1. Вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. 2 Проводить подвижную игру под текст стихотворения «Зайцы и волк». | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. | | | |
| ***ОРУ*** | **С платочками** | **С мячом** | **Без предметов** | **С кубиками** |
| ***№ занятия*** | **1- 3** | **4-6** | **7-9** | **10-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1.** Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  **2**. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.  **3.** Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу.  **4.** Игровое упражнение «Веселые снежинки». | **1.** Прыжки со скамейки на мат (высота 20 см.).  **2.** Прокатывание мяча друг другу между предметами.  **3.** Бег по дорожке (ширина 20 см.) | **1.** Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  **3.** Перебрасывание мячей друг другу, способом- двумя руками из за головы.  **4.** Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи).  **5.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | **1.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.  **3.** Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Лиса и куры»** | **«У медведя во бору»**  **«Веселые снежинки»** | **«Зайцы и волк»** | **«Птички и кошка»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба «змейкой» между предметами** | **Игра по выбору детей** | **«Где спрятался зайка?»** | **Ходьба в колонне по одному** |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений,  учить следить за чистотой физкультурного инвентаря, формировать навыки сознательного выполнения правил безопасности.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время прыжков вдоль каната, ходьбы между кеглями, бег между предметами.  **Речевое развитие:** поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку, проводить игры и упражнения под тексты стихотворений. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. | | | |
| ***ОРУ*** | **С обручем** | **С мячом** | **С косичкой** | **С обручем** |
| ***№ занятия*** | **13-15** | **16-18** | **19-21** | **22-24** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  **2.** Прыжки на двух ногах , продвигаясь вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.  **3.** Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.  **4.** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | **1**. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см.) на мат.  **2.** Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу).  **3.** Отбивание мяча о пол одной рукой 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками.  **4.** Ходьба между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м. друг от друга. | **1**. Отбивание мяча о пол.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи).  **3.** Прокатывание мячей друг другу.  **4.** Ползание в прямом направление с опорой на ладони и ступни. (3 м.)  **5.** Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. | **1**. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  **2.** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.  **4.** Прыжки между предметами, поставленными в один ряд. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Кролики»** | **«Найди себе пару»** | **«Лошадки»** | **«Автомобили»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному.** | **Ходьба в колонне по одному.** | **Ходьба в колонне по одному.** | **Ходьба в колонне по одному.** |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие:** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ползания по наклонной доске на четвереньках, ходьбе по скамейке на носках, подвижной игры.  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время прыжков через короткие шнуры, прыжках на двух ногах между предметами, прыжки на правой и левой ноге до кубика, из обруча в обруч.  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культуры.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. Ходьба по залу в разных направлениях за ведущим. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **На стульях** | **С мячом** | **С гимнастической палкой** |
| ***№ занятия*** | **25-27** | **28-30** | **31-33** | **34-36** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше и сойти со скамейки.  **2.** Прыжки через бруски (высота 10 см.), расстояние между ними 40 см.  **3.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.  **4.** Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед.  **5.** Перебрасывание мячей друг другу, способом – двумя руками снизу. | **1.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  **2.** Прокатывание мячей между предметами.  **3.** Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 50 см. один от другого.  **4.** Прокатывание мячей друг другу, способом – стойка на коленях. | **1**. Перебрасывание мячей друг другу.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **3.** Метание мешочков в вертикальную цель – диаметром 50 см., правой и левой рукой.  **4.** Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. | **1**. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **2.** Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс или за голову.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше.  **5.** Прыжки на правой и левой ноге до предмета, используя взмах рук (дистанция 2 м.). |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Котята и щенята»** | **«У медведя во бору»** | **«Воробышки и автомобиль»** | **«Перелёт птиц»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба с хлопком на счёт «три»** | **Ходьба в колонне по одному с хлопком на счет «четыре»** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному** |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале, формировать навыки ориентировки на местности (на территории детского сада).  **Познавательное развитие**: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, шнуры в прыжках через «ручеек».  **Речевое развитие:** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С обручем** | **С мячом** | **С флажками** |
| ***№ занятия*** | **1-3** | **4-6** | **7-9** | **10-12** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба на носках между 4-5 предметами.  **2.** Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.  **3.** Прыжки на двух ногах через скакалку.  4. Игровое упражнение «Ловишки». | **1**. Прыжки в длину с места.  **2.** Перебрасывание мячей через шнур.  **3.** Прокатывание мяча друг другу (и.п. – сидя, ноги врозь).  **4.** Подбрасывание мяча и ловля двумя руками. | **1**. Прокатывание мяча между предметами.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.  **4.** Ходьба по скамейке с мешочком на голове. | **1**. Ползание по гимнастической скамейке по-медвежьи.  **2.** Ходьба по доске, положенной на пол, боком приставным шагом.  **3.** Прыжки на двух ногах через5-6 шнуров.  4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке и спуск вниз. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Перелет птиц»** | **«Бездомный заяц»** | **«Самолеты»** | **«Охотник и зайцы»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонну по одному с движением рук** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Найдем зайку»** |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, формировать навыки дисциплинированного и сознательного выполнения правил безопасности.  **Речевое развитие:** поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С кеглей** | **С мячом** | **С косичкой** |
| ***№ занятия*** | **13-15** | **16-18** | **19-21** | **22-24** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.  **2.** Прыжки на двух ногах через бруски (высота 6 см.).  **4.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  **5.** Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. | **1**. Прыжки в длину с места.  **2.** Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.  **3**. Метание мячей в вертикальную цель, способом – от плеча.  **4.** Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | **1**. Метение мешочков на дальность.  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке по-медвежьи.  **4.** Прыжки на двух ногах до предмета (дистанция 3 м.). | **1**. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  **2.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше.  **4.** Прыжки на двух ногах между предметами. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Пробеги тихо» «У медведя во бору»** | **«Совушка»** | **«Совушка» «Догони пару»** | **«Птички и кошка»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному на носках** | **Ходьба в колонне по одному на носках** | **Ходьба в колонне по одному** | **Ходьба за ловкой кошкой** |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Задачи*** | Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании правой и левой рукой на дальность, метании в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку. | | | |
| **Организация детской деятельности** | | | | |
| **Виды интеграции образовательных областей.** | **Социально-коммуникативное развитие**: создать педагогическую ситуацию, пари которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие), формировать навыки безопасного поведения во время выполнения прыжков через скакалку, в перебрасывании мяча друг другу.  **Речевое развитие:** поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.  **Художественно-эстетическое развитие:** вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку, проводить подвижную игру под текст стихотворения «Мы делили апельсин», «У медведя во бору». | | | |
| ***1-я часть:***  ***Вводная*** | Ходьба парами. Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой». | | | |
| ***ОРУ*** | **Без предметов** | **С кубиком** | **С гимнастической палкой** | **С мячом** |
| ***№ занятия*** | **25-27** | **28-30** | **31-33** | **34-36** |
| ***2-я часть:***  ***Основные виды движений*** | **1**. Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  **2.** Прыжки в длину с места.  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше.  **4.** Прокатывание мяча большого диаметра между предметами. | **1.** Прыжки в длину с места через шнур.  **2.** Перебрасывание мячей друг другу.  **3.** Прыжки через короткую скакалку.  **4.** Метание мешочков на дальность. | **1**. Метание в вертикальную цель, диаметр 50 см., правой и левой рукой (способ – от плеча).  **2.** Ползание по гимнастической скамейке на животе.  **3.** Ползание по гимнастической скамейке по-медвежьи.  **4.** Прыжки через короткую скакалку. | **1**. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  **2.** Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.  **3.** Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее.  **4.** Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. |
| ***3-я часть: Подвижные игры*** | **«Котята и щенята»** | **«Котята и щенята» «Удочка»** | **«Зайцы и волк»** | **«У медведя во бору»** |
| ***Мало – подвижные игры*** | **Ходьба в колонне по одному** | **Игра по выбору детей** | **«Найдем зайца»** | **Ходьба в колонне по одному** |