**Перспективное планирование**

по физическому воспитанию

 подготовительная группа

Сентябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Повторить с детьми ходьбу колонной по одному и врассыпную. | Повторить ходьбу между предметами. Упражнять в ходьбе на носках. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения по сигналу. |
| Бег  | Упражнять детей в беге колонной по одному и врассыпную. | Совершенствовать бег между предметами. | Упражнять в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин. | Упражнять в беге с изменением темпа движения по сигналу. |
| Равнове-сие  | Обучать сохранению устойчивого равновесия. | Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки  | Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета). | Обучать прыжкам с продвижение вперёд. | Упражнять в прыжках с продвижением вперёд | Повторить упражнения в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Повторить перебрасывание мяча. |  | Обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле его. | Развивать ловкость в бросках мяча вверх. |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. | Повторить упражнения в ползании |  | Разучить пролезание в обруч боком и прямо, не задевая за его края. |
| Подвиж-ные игры | «Удочка» | «Ловишки» |  «Мышеловка» | «Жмурки» |
| Самосто-ятельная свободная деятель-ность | Повторение программного материала по физической культуре для средней группы детского сада. | Игровые упр.: «Кто скорее по дорожке», бег «змейкой», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг», «Перепрыгни через канавку», «Подбрось и поймай», «Точно в руки». | Игровые упр.: «Достань до предмета», прыжки на двух ногах до предмета, «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай», «Перебрось через сетку», «Проползи – не задень». | Игровые упр.: «Подбрось и поймай», «Чей мяч дальше?», «Перебрось через шнур», «Проползи по-медвежьи», «Пролезь в обруч», «Пройди по дорожке», «Канатоходец». |

Октябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  |  | Повторить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения. | Упражнять в ходьбе парами. |
| Бег  | Упражнять детей в беге продолжительностью до 2 минут. | Повторить бег с преодолением препятствий. |  |  |
| Равнове-сие  | Обучать детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамье с мешочком на голове. | Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Повторить упражнения в равновесии. |  |
| Прыжки  |  | Обучать прыжкам с высоты и на высоту (куб, гимнастическую скамейку). | Упражнять детей в прыжках в дину с места и с разбега. | Повторить прыжки с высоты и на высоту |
| Метания, упр. с мячом | Развивать координацию и глазомер при метании в цель. |  | Обучать перебрасыванию мяча. | Развивать у детей координацию движений при перебрасывании мяча друг другу |
| Лазание, ползание | Упражнять в лазании  | Закреплять навык ползания по гимнастической скамейке |  | Обучить лазанию в обруч прямо и боком. |
| Подвиж-ные игры |  «Удочка» | «Ловишки с ленточками» | «Гуси – лебеди» |  «Не оставайся на полу» |
| Самосто-ятельная свободная деятель-ность | Игровые упр.: «Пролезание в обруч», «Проползи и не задень», «На одной ножке по дорожке», «На двух ногах до флажка», «Пройди по мостику». | Игровые упр.: «Не упади в ручей», «Прыгни - не задень», «Прокати и догони мяч», перебрасывание мячей через сетку, друг другу, броски мяча о стену и ловля его после отскока о землю (пол).  | Игровые упр.: перебрасывание мячей друг другу, броски мяча о стенку и ловля его после отскока, ползание под шнур, «Не задень», ходьба с перешагиванием через шнуры, бруски, набивные мячи. | Игровые упр.: ползание по скамейке на четвереньках, «Ловкие ребята», «Пройди не упади», «Перепрыгни – не задень». |

Ноябрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Совершенство-вать ходьбу с высоким подниманием колен | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу |
| Бег  |  | Упражнять в беге между предметами | Повторить бег между предметами. |  |
| Равнове-сие  | Обучать ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках | Упражнять в равновесии, развивая координацию движений | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд | Упражнять в прыжках | Закреплять умение прыгать на одной ноге |
| Метания, упр. с мячом | Повторить упражнения с мячом |  | Обучать ведению мяча между предметами | Повторить перебрасывание мячей в шеренгах |
| Лазание, ползание | Упражнять в пролезании в обруч | Повторить упражнения в пролезании |  | Обучать ползанию по «пластунски» |
| Подвиж-ные игры |  «Удочка» | «Не оставайся на полу» | «Пожарные на учениях» | «Бабка - Ёжка» |
| Самосто-ятельная свободная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке на носках, с поворотом на середине, с передачей мяча из одной руки в другую; «Высоко и далеко», «По кочкам», «Брось и поймай».  | Игровые упр.: прыжки на двух ногах огибая предметы, «С кочки на кочку», «Брось и поймай», «Точно в руки». | Игровые упр.: бросание мяча вверх и ловля его после отскока одной и двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с поворотом на середине. | Игровые упр.: лазание по скамейке на четвереньках, между предметами; прыжки с продвижением, на одной ноге; ходьба по скамейке; отбивание мяча о пол в ходьбе. |

Декабрь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  |  | Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону. | Упражнять детей в ходьбе врассыпную. | Упражнять детей в ходьбе по кругу взявшись за руки. |
| Бег  | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону | Упражнять детей в беге врассыпную. | Упражнять детей в беге по кругу взявшись за руки, врассыпную |
| Равнове-сие  | Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия | Закреплять навык устойчивого равновесия  |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжки между предметами | Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд | Упражнять в прыжках между предметами |
| Метания, упр. с мячом | Повторить перебрасывание мяча |  | Упражнять в переброске мяча | Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании | Повторить ползание по скамейке |  | Обучать лазанью на гимнастическую стенке |
| Подвиж-ные игры | «Ловишки с ленточками» | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Самосто-ятельная свободная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба и бег между ледяными, снежными постройками; катание друг друга на санках; скольжение по ледяным дорожкам; ходьба по скамейке; перепрыгивание через шнуры, бруски; прыжки на правой и левой ноге; ходьба по наклонной доске; прокатывание мяча друг другу; броски мяча о пол, продвигаясь вперёд. | Игровые упр.: ходьба и бег между кеглями, сугробами, с предметами; прыжки через снежки; метание снежков; катание друг друга на санках; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, между предметами, с высоты; перебрасывание мячей друг другу, броски мячей в даль; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание с опорой на ладони и ступни. | Игровые упр.: игры с шайбой и клюшкой в парах; пройти с клюшкой и шайбой межу кубиками или кеглями; бег по площадке; прыжки вокруг снежной бабы; броски мяча о землю и ловля его двумя руками; броски мяча о стенку и ловля его; лазание по гимнастической стенке; ползание на животе, на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с поворотом на середине, с мешочком на голове. | Игровые упр.: игры с клюшкой и шайбой; катание друг друга на санках; лазание на гимнастическую стенку; ползание по скамейке на животе; ходьба по скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове; прыжки на правой и левой ноге, из обруча в обруч, огибая предметы. |

Январь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их | Повторить ходьбу по кругу | Повторить ходьбу между предметами | Повторить ходьбу по кругу |
| Бег  | Упражнять детей в беге между предметами, не задевая их | Повторить бег по кругу | Повторить бег между предметами | Повторить бег по кругу |
| Равнове-сие  | Обучать сохранять устойчивое положение при ходьбе и беге по наклонной доске | Упражнять в равновесии | Повторить задание в равновесии |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжок в длину с места | Упражнять в прыжках в длину с места | Упражнять в прыжках с ноги на ногу |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в прокатывании мяча головой. |  | Обучать забрасыванию мяча в кольцо. | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании на четвереньках. | Повторить лазанье на гимнастическую стенку |  | Обучать лазанью на гимнастическую стенку, не пропуская реек. |
| Подвиж-ные игры | «Медведи и пчёлы» | «Совушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Самосто-ятельная свободная деятель-ность | Игровые упр.: катание друг друга на санках; ходьба на лыжах; игры с клюшкой и шайбой; ходьба и бег по наклонной доске; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; прыжки через шнуры, бруски, на двух ногах, на правой и левой ноге; бросание мяча вверх; перебрасывание мяча друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд шагом.  | Игровые упр.: эстафета на санках; игры с шайбой в парах и индивидуально; прыжки в длину с места, через шнур, из обруча в обруч; броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола; прокатывание мяча вокруг пола; ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках; лазание на наклонную лесенку. | Игровые упр.: «Кто дальше бросит»; «Кто быстрее до флажка»; «По местам»; катание на санках; ходьба на лыжах; перебрасывание мячей друг другу; бросание мячей (мешочков) на дальность; броски мяча о пол и ловля его двумя руками; лазание по гимнастической скамейке на четвереньках; ползание под дугу; ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. | Игровые упр.: «Точный пас»; «По дорожке»; «Кто дольше бросит»; ходьба на лыжах; лазание на гимнастическую стенку; пролезание в обруч прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове; прыжки через бруски, в длину с места. |

Февраль.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять детей в ходьбе врассыпную | Повторить ходьбу по кругу взявшись за руки, врассыпную | Упражнять детей в ходьбе между предметами |  |
| Бег  | Упражнять детей в беге врассыпную, продолжительностью до 1 минуты | Повторить бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную | Упражнять детей в беге между предметами | Упражнять детей в непрерывном беге |
| Равнове-сие  | Обучать сохранению устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Повторить упражнения в равновесии |  |
| Прыжки  | Повторить упражнения в прыжках. | Обучать приземления на полусогнутые ноги | Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках | Повторить задания в прыжках. |
| Метания, упр. с мячом | Повторить забрасывание мяча в корзину. | Упражнять в отбивании мяча о землю. | Разучить метание в вертикальную цель. | Повторить задания с мячом. |
| Лазание, ползание | Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Упражнять в лазанье под дугу. |  | Обучать лазанию под полку и перешагиванию через неё. |
| Подвиж-ные игры | «Не оставайся на полу» | «Охотники и зайцы» | «Мышеловка» | «Гуси – лебеди»  |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: «Перепрыгни не задень»; ходьба по снежному валу; катание на санках; игры с клюшкой и шайбой; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки через шнуры, на правой и левой ноге, огибая предметы; бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола; перебрасывание мяча друг другу. | Игровые упр.: скольжение по ледяной дорожке; бросание снежков на дальность; бег до снежной бабы; прыжки через канат, в длину с места, с высоты; прокатывание мячей между предметами; перебрасывание мячей через шнур; ползание под шнур, между предметами на четвереньках, в прямом направлении, подталкивая мяч головой впереди себя. | Игровые упр.: бег вокруг снежной бабы, между постройками; метание снежков в цель; ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики; бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперёд; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе; прокатывание мячей между предметами; лазание на гимнастическую стенку; ползание на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук; ходьба и бег по дорожке. | Игровые упр.: «Точно в цель»; катание на санках; эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой; скольжение по ледяным дорожкам; катание с горки; лазание на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах между предметами, на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.  |

Март.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу | Повторить ходьбу по кругу с изменением направления движения и врассыпную | Повторить ходьбу со сменой темпа движения | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении |
| Бег  |  | Повторить бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную |  |  |
| Равнове-сие  | Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове | Упражнять в равновесии | Закреплять навык устойчивого положения на ограниченной площади опоры |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжок в высоту с разбега | Упражнять в прыжках в высоту | Упражнять в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомера |  | Обучать метанию в горизонтальную цель | Упражнять в метании мешочков в цель |
| Лазание, ползание | Упражнять в лазанье | Упражнять в ползании между предметами |  | Разучить ползание по гимнастической скамейке |
| Подвиж-ные игры | «Стоп» | «Медведи и пчёлы» |  «Пожарные на учениях» | «Не оставайся на полу» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий; ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, в длину с места, через бруски; броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мячей между предметами. | Игровые упр.: прыжки с высоты, в высоту с разбега, в длину с места; броски мяча о стену; забрасывание мяча в кольцо; перебрасывание мяча друг другу; лазание на гимнастическую стенку; ползание по гимнастической скамейке на животе. | Игровые упр.: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола; метание мяча в горизонтальную цель; перебрасывание мяча друг другу с дополнительным заданием; подлезание под шнур; пролезание в обруч; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. | Игровые упр.: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; пролезание под дугу, палку; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки в высоту с разбега, продвигаясь вперёд на правой и левой ноге. |

Апрель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Повторить ходьбу по кругу | Повторить ходьбу между предметами | Упражнять в ходьбе колонной по одному с остановкой по сигналу | Упражнять в ходьбе между предметами |
| Бег  | Повторить бег по кругу | Повторить ходьбу между предметами | Упражнять в беге колонной по одному с остановкой по сигналу | Упражнять в беге между предметами |
| Равнове-сие  | Обучать сохранению равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия | Повторить упражнения на равновесие |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжки с короткой скакалкой | Упражнять в прыжках | Повторить прыжки на скакалке |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в метании двумя руками |  | Разучить прокатывание обручей | Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер |
| Лазание, ползание | Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку | Упражнять в ползании |  | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке |
| Подвиж-ные игры |  «Удочка» | «Стой» | «Медведь и пчёлы» | «Горелки» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине; ходьба на носках; ходьба с перешагиванием через предметы; прыжки на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперёд, через шнуры (прямо и боком); броски мяча в даль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперёд шагом и ловля его одной и двумя руками. | Игровые упр.: ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через шнуры, бруски; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге; прыжки в длину с места; перебрасывание мячей друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка. | Игровые упр.: прыжки в длину с места, с разбега; перепрыгивания через шнуры; ведение мяча в ходьбе; перебрасывание мяча друг другу, через сетку; лазание на гимнастическую стенку; лазание под шнур, дугу; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. | Игровые упр.: ползание по наклонной доске на четвереньках; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с передачей мяча перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, из обруча в обруч, через шнуры. |

Май.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять детей в ходьбе с поворотом в другую сторону по команде | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с перешагиванием через предметы  | Упражнять детей в ходьбе между предметами колонной по одному и врассыпную | Повторить ходьбу с изменением темпа движения |
| Бег  | Упражнять детей в беге с поворотом в другую сторону по команде | Упражнять детей в беге колонной по одному с перешагиванием через предметы | Упражнять детей в беге между предметами колонной по одному и врассыпную |  |
| Равнове-сие  | Разучить ходьбу, приставляя пятку к носку по канату с мешочком на голове | Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре | Повторить упражнения в равновесии и с обручем |  |
| Прыжки  |  | Разучить прыжок в длину с разбега | Упражнять в прыжках в длину | Повторить прыжки между предметами |
| Метания, упр. с мячом | Повторить упражнения с мячом |  | Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом | Упражнять в перебрасывании мяча |
| Лазание, ползание | Обучать ползанию по гимнастической скамейке на животе | Повторить упражнения в ползании |  | Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе |
| Подвиж-ные игры |  «Не оставайся на полу» | «Мышеловка» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую; прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах, огибая различные предметы; прыжки в длину с места; метание мяча на дальность; бросание мяча о стену; перебрасывание мяча друг другу. | Игровые упр.: прыжки в длину с места, с разбега; прыжки на правой и левой ноге попеременно; переброска мяча друг другу с дополнительным движением; броски мяча о пол на месте и в движении; подлезание под шнур, палку прямо и боком. | Игровые упр.: метание мяча вдаль; броски мяча в кольцо; переброска мяча друг другу; пролезание в обруч прямо и боком; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках; ходьба по скамейке боком приставным шагом; ходьба по шнуру, перешагивая через набивные мячи. | Игровые упр.: влезание на гимнастическую стенку; лазание под шнур (дугу); ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки в длину с места, с разбега, через шнуры, через бруски. |

Июнь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  |  |  |  | Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении |
| Бег  | Упражнять детей в беге, развивая выносливость | Упражнять детей в беге на скорость | Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары |  |
| Равнове-сие  | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре | Закреплять навык ходьбы по канату | Упражнять в равновесии |  |
| Прыжки  |  | Повторить прыжки в высоту с разбега  | Упражнять в прыжках через короткую скакалку | Упражнять в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Упражнять в метании мешочков в цель |  | Упражнять в перебрасывании мяча | Отрабатывать навыки метания мешочков вдаль |
| Лазание, ползание | Упражнять в подлезани под шнур | Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом |  | Упражнять в лазанье по гимнастической скамейке |
| Подвиж-ные игры | «Пятнашки» | «Мы весёлые ребята» | «Удочка» | «Карусель» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастическому бревну, руки произвольно; ходьба по скамейке с мешочком на голове; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, с мешочком между колен, на одной ноге; метание мешочков в горизонтальную цель; прокатывание набивных мячей в прямом направлении; ползание между предметами. | Игровые упр.: прыжок в высоту с разбега, с места; прокатывание набивных мячей в прямом направлении; метание мешочков на дальность; лазанье под шнур в группировке; подлезание под дугу; ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по гимнастической скамейке на носках. | Игровые упр.: прокатывание набивных мячей друг другу; перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы; лазанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; подлезание под дугу; ходьба на носках между набивными мячами; ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. | Игровые упр.: лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск, не пропуская реек; ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки с продвижением вперёд, на одной ноге; перебрасывание мячей друг другу. |

Июль.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять в ходьбе по кругу с изменением направления движения | Повторить ходьбу между предметами | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий |
| Бег  | Упражнять в беге по кругу с изменением направления движения | Повторить бег между предметами | Упражнять детей в беге с выполнением заданий |  |
| Равнове-сие  | Разучить ходьбу и бег по наклонному бревну | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре | Упражнять в равновесии |  |
| Прыжки  |  | Закреплять умение прыгать в длину с разбега | Повторить прыжки в высоту с разбега | Упражнять в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Повторить перебрасывание мячей |  | Упражнять в метании в горизонтальную цель | Повторить упражнения с мячом |
| Лазание, ползание | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке | Повторить упражнения в ползании |  | Повторит лазанье по гимнастической скамейке |
| Подвиж-ные игры | «Пожарные на учениях» | «Караси и щука» | «Мышеловка» | «Ловишки – перебежки» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: прыжки в высоту с разбега, через шнуры и бруски, через скакалку; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с высоким подниманием колен, с мешочком на голове; переброска мячей в шеренгах; метание мешочков на дальность; ведение мяча одной рукой; ползание по скамейке на четвереньках. | Игровые упр.: бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками; лазание под шнур, дугу прямо и боком; ползание на четвереньках между предметами; ходьба и бег по лежащей на полу доске; прыжки в длину с разбега и с места; прыжки через препятствия.  | Игровые упр.: лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; ходьба по горизонтальному бревну; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; прыжки на правой и левой ноге между кубиками; прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд; метание мешочков вдаль правой и левой рукой. | Игровые упр.: ходьба и бег по наклонной доске; ходьба с перешагиванием через набивные мячи; прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком; прыжки через бруски; броски мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол двумя руками; лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. |

Август.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Ходьба  | Упражнять детей в ходьбе между предметами | Упражнять детей в ходьбе по кругу | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения | Повторить ходьбу с подниманием колен |
| Бег  | Упражнять детей в беге между предметами | Упражнять детей в беге по кругу |  | Повторить бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин |
| Равнове-сие  | Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке | Упражнять в равновесии | Повторить ходьбу по наклонному бревну |  |
| Прыжки  |  | Повторить прыжки через бруски | Упражнять в прыжках в длину с разбега | Упражнять в прыжках |
| Метания, упр. с мячом | Повторить метание мешочков в цель |  | Развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу |
| Лазание, ползание | Повторить ползание по скамейке | Повторить лазанье на гимнастическую стенку |  | Упражнять в ползании по гимнастической скамейке |
| Подвиж-ные игры | «Хитрая лиса» | «Гуси – лебеди» | «Карусель» | «Охотники и зайцы» |
| Самосто-ятельная свобод-ная деятель-ность | Игровые упр.: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой; прыжки между кеглями; прыжки на правой и левой ноге попеременно; переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы; отбивание мяча одной рукой в ходьбе; лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Игровые упр.: прыжки через бруски, шнуры; прыжки через скакалку; броски мешочков в обруч одной рукой снизу; броски мяча о стену и ловля его после отскока от земли; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ходьба по скамейке на носках, руки в стороны. | Игровые упр.: броски мяча в корзину, обруч; прокатывание мячей друг другу; лазание под шнур прямо и боком в группировке; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба и бег по доске, лежащей на полу; ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы; прыжки в длину с места и с разбега. | Игровые упр.: пролезание в обруч правым и левым боком; ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки в длину с места и с разбега; передача мяча стоя в шеренгах; метание мешочков в цель. |