

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



Календарный план занятий по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год

Выполнил:
Инструктор по физической культуре
Бабаян Анна Васильевна
1 КК

Екатеринбург 2020

Младшая группа. Дети 3-4 года.

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные виды движений	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1	Ходьба «стайкой» за педагогом	Без предметов	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 25 см)	«Бегите ко мне»	Игра малой подвижности «Здравствуйте»
		Свободная ходьба, легкий бег за педагогом	Без предметов	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза);	«Птички»	Дыхательное упражнение «Птичка»
		Ходьба и бег небольшими группами за педагогом	С кольцом	Ползание на четвереньках по прямой до предмета	«Солнышко и дождик»	Игра малой подвижности «Поиграем»
	2	Ходьба враспынную, легкий бег	С мячом	Прокатывание мячей «Прокати и догони»	«В гости к куклам»	Самомассаж «Погладим наши ножки»
		Свободная ходьба, легкий бег	Без предметов	Ходьба между предметами	«Кот и воробушки»	Спокойная ходьба по залу
		Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнений по сигналу педагога: «Ворона!», «Стрекозы!»	С обручем	Полоса препятствий	«Солнышко и дождик»	«Найди игрушку»
	3	Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Точечный массаж.	С большим мячом	Подбрасывание и ловля, бросание об пол, катание перед собой большого мяча	«Догони мяч»	Игра малой подвижности «Поиграем»
		Свободная ходьба, легкий бег	Без предметов	Прыжки через 2 палочки положенные на пол /ручеек/	«Солнышко и дождик»	Релаксация «Сухой дождь»
		Ходьба в колонне по одному, легкий бег	С листочкам и	Ползание на четвереньках по прямой до предмета	«Собери листочки»	Игра малой подвижности «Ветер дует»
	4	Ходьба между предметами, легкий бег	Речитатив «Мы пришли на огород»	Перелезание через мягкие бревнышки	«Зайки побегайки»	Пальчиковая игра «Мы капусту солим»

		Ходьба и бег по кругу вокруг кубиков	с кубиками	Ползание на четвереньках. Подползти под веревку (высота 50 см)	«Показался желтый бок, только я не колобок»	Речевая игра «Дождик лей»	
ОКТАБРЬ	1	Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Прокатывание мяча. Прыжки с мячом в руках.	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем	
		Ходьба и бег врассыпную	без предметов	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба врассыпную	
	2	Ходьба и бег по кругу	без предметов	Прыжки фронтальным способом из обруча в обруч по команде	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж»	
		Ходьба и бег за воспитателем	с мячом	«Прокати мяч» друг другу сидя в обруче, ноги врозь. Расстояние 2,5 м.	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом	
	3	Ходьба и бег с погремушкой	с погремушкой	Прокатывание мяча в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч»	«Зайка серый умывается»	Игра «Найдем зайку»	
		Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу	без предметов	Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень»	«Поймай комара»	Спокойная ходьба	
	4	Ходьба и бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону	без предметов	Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур (высота 50 см)	«Кот и воробушки»	Музыкальная игра «Села птичка на окошко»	
		Ходьба и бег со сменой темпа	на стульчиках	Бросание и ловля мяча. Бросание мяча на дальность от груди	«Солнышко и дождик»	Релаксация «Сухой дождь»	
	НОЯБРЬ	1	Игровое задание «Веселые мышки»	с ленточками	Прыжки «Зайки - мягкие лапки» Прыжки в длину на двух ногах с места	«Цветные кубики»	Пальчиковая игра «Строим дом»
			Ходьба и бег за воспитателем	с палкой	Катание мячей Равновесие «В лес по тропинке»	«Догоните меня»	Игра «Кто тише»
2		Ходьба и бег между кубиками	с обручем	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Карусель»	Спокойная ходьба	
		Ходьба с высоким подниманием колен Бег, руки в стороны	без предметов	Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места	«Найди свой домик»	Пальчиковая игра «Этот пальчик»	
3		Ходьба и бег за воспитателем	с мячом	Ползание на четвереньках между предметами	«Бегите ко мне»	Ходьба на носках	
		Ходьба по кругу, взявшись за руки		Прыжки на двух ногах через веревку			

		Игровое упражнение «Твой кубик»	с кубиком	Прокатывание мяча между предметами Катание мяча в воротца	«Через ручеек к маме»	Ходьба за воспитателем
	4	Ходьба с выполнением заданий, бег в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по прямой. Игровое задание «Паучки» Перешагивание через шнур	«Наседка и цыплята»	Пальчиковая игра «В гости»
		Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Ходьба по доске с приседом возле кубика	Пузырь	Ходьба со сменой темпа
ДЕКАБРЬ	1	Ходьба и бег друг за другом	без предметов	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	2	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	без предметов	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнаст. скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между обручами	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	3	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	4	Ходьба и бег друг за другом	с флажками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнздышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке	«Птички в гнздышках»	Ходьба
	1	Ходьба и бег за воспитателем	с кольцом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба, игра «Найди себе пару»
		Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в колонне, игра «Кто тише»
ЯНВАРЬ	2	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба змейкой за воспитателем

		Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Ходьба по наклонной доске вниз. Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
	3	Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба по кругу, держась за руки
		Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	без предметов	Ходьба по гимнаст. Скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Жуки»	Ходьба друг за другом
	4	Ходьба и бег в колонне по одному	с погремушкой	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шмгом
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
	1-я неделя 2-я неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	без предметов	Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
ФЕВРАЛЬ		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком	с палкой	Ползание на четвереньках до дуги, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
		Ходьба и бег в колонне по одному	с мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
	2-я неделя 3-я неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
		Ходьба с бегом чередуются	с лентой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по обному
	3-я неделя 4-я неделя	Ходьба и бег с кубиками в руках	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу

	4-я неделя	Ходьба и бег с лентой	с кольцом	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
	1-я неделя	Ходьба и бег чередуются	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег между обручами	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба и бег змейкой между стульями	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до дуги, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопая в ладоши

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	без предметов	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному	с палкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	с мячом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег враспынную с погремушкой	без предметов	Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	с лентой	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	без предметов	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобиль	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик	с кольцом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку	Воробушки и автомобиль	Ходьба враспынную и парами

	3-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег с лентой в руке	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке, в конце сделать шаг вперед Бросание и ловля мяча	«Солнышко и дождик»	Ходьба. Игра «Кто тише»	
	4-я неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	без предметов	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	Птички в гнездышках	Ходьба в колонне по одному	
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с флажками	Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Птички в гнездышках	Ходьба друг за другом»	
	МАЙ	1-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
			Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами	с палкой	Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	«Пузырь»	Ходьба в колонне по одному
		2-я неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
			Ходьба и бег в колонне по одному	без предметов	Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
3-я неделя		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	с лентой	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа	с погремушкой	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу		Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	
4-я неделя		Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	без предметов	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба в спокойном темпе	
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках	с кольцом	Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обычным шагом и на носках	

Средняя группа. Дети 4-5 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	без предметов	Подлезание под дугу на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»	
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с лентой	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Зайцы и волк»	Ходьба	
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне	с мячом	Прыжки из обруча в обруч (8 шт.), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кролики»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук	

		Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне	с флажками	Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Зайцы и волк»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с палкой	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимнастической скамейке	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	с мячом	Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	без предмета в	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»
		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне	с флажками	Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком.	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	без предмета в	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур (высота 50 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.	с кольцом	Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с лентой	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»

		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках.	без предметов	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях	с флажками	Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, прыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	с палкой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п. Спина к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег врассыпную. Ходьба в колонне	с мячом	Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	без предметов	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.	с кольцом	Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба,

	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	с лентой	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.	с мячом	Прыжки через 3 валика (20 см), расположены на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	без предметов	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках	с флажками	Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег враспынную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с палкой	Прокатывание малого мяча в ворота с расстоянием 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег враспынную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	с мячом	Прокатывание малого мяча в ворота с расстоянием 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					

	2-я неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	с мячом	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба	без предмета в	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег врассыпную. Ходьба	с флажками и	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Ходьба	с палкой	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшегося цыпленка»
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	без предмета в	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба	с кольцом	«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную в парах с остановкой на сигнал.	с лентой	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	2-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег враспынную парами.	с мячом	Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	без предметов	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под дугу 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под дугу 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	«Парашютисты». Спрыгивание со скамейки на мат – прокатывание малого мяча по дорожке шириной 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	с палкой	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	без предметов	Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили»	
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	с лентой	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.	с мячом	Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба

	2-я неделя	Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	без предметов	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	с флажками	«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии, бег в быстром темпе кубик вверх. Подтягивание руками на скамейке, лежа на животе	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	с палкой	Прыжки из обруча в обруч (7 шт) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
МАРТ	3-я неделя	Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	без предметов	Прыжки из обруча в обруч (7 шт.) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба	с кольцом	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба	с лентой	«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	с флажками	«Кто меньше делает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба

		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	с палкой	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	без предметов	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с лентой	Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
АПРЕЛЬ	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	без предметов	Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег врассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал	с лентой	Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места	«Пастух и стадо»	Ходьба	
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с палкой	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба противходом двумя колоннами Боковой галоп в одну и другую сторону Ходьба	без предмета в	Подбрасывание и ловля мяча Подлезания под дугу прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба	
	3-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
	4-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках, Бег в рассыпную Ходьба в колонне «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне	

Старшая группа. Дети 5-6 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений				
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением	с кольцом	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	без предметов	Подлезание под дугу на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
ОКТАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах. Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3Х3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5Х2 м	с флажками	Подлезание под дугу на ладонях и коленях. Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»
		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с палкой	Подлезание под шнур высота 65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную. Ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места. Подлезание под шнуры высотой 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную. Ходьба	с лентой	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

	4-я неделя	Ходьба, ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен, прыжки с ноги на ногу. Бег в умеренном темпе	с мячом	Подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча об пол. Прыжки в длину с места 50-60 см	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием ног. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег, ходьба	без предметов	Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину 3 м. Ползание на ладонях и коленях между шнурами, прокатывая головой мяч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хороводная
Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с остановкой на сигнал в шаге, поворот на 180. Ходьба с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча вдаль от груди с замахом, пролезание в обруч боком	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба на носках и пятках в парах, ходьба в колонне с поворотом	с мячом	Пролезание в обруч боком, метание вдаль большого мяча двумя руками от груди круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра «Море волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприсяде, ходьба на носках, двумя колоннами, бег, бег с высоким подниманием ног	без предметов	Прыжок «достань до погремушки, до ленты» Отбивание и ловля мяча через дорожку (ширина 30 см.) Бросок от груди	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя колоннами Ходьба на носках, ходьба в рассыпную. Упражнение «Лягушата» в колонне Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола ладонью на месте Прыжки через мячи, расположенных на противоположных сторонах в ряд на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному скату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную, бег с остановкой на сигнал	с палкой	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег в рассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба	без предметов	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба

	4-я неделя	Ходьба на внешней стороне стопы, Ходьба с высоким подниманием колен бег двумя колоннами. Ходьба	с флажками	Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивание с поворотом на 90, Ходьба по дорожке с перешагиванием через набивные мячи. Подлезание под шнур высота 65 см. Ходьба по ребристой доске, Подлезание под дугу	«Мы веселые ребята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба с разворотом носка во внутрь, с поворотом, прыжки с доставанием до предмета. Ходьба	с палкой	Метание в обруч. Бег стоя спиной к направлению движения	«Кот и мыши»	Ходьба
ДЕКАБРЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием ног, Ходьба скрестным шагом в парах, ходьба	с кольцом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу. Подлезание под шнур высота 40 см Бег стоя спиной к направлению движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, двумя колоннами перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах	с мячом	Метание вдаль малого мешочка снизу одной рукой снизу Подлезание под шнур (40,50,65 см.)	«Мышеловка»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба врассыпную, ходьба на ягодицах, ходьба между мячами, бег между мячами, ведение мяча вокруг себя. Ходьба	без предметов	Спрыгивание в обруч, пролезание в обруч боком, метание вдаль мешочка одной рукой снизу	«Парные перебежки»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба через набивные мячи в чередовании на носках и пятках. Бег змейкой. Бег с отбиванием мячей с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба	с флажками	Подтягивание, лежа на животе, спрыгивание до черты. Лазание по гимнастической стенке на две рейки	«Перемени предмет»	Ходьба «Ручеек»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Подскоки, ходьба в колонне	с палкой	Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, Ходьба по набивным мячам, лазание по гимнастической стенке	«Перемени предмет»	Ходьба

		Ходьба на носках, ходьба с перекатом, ходьба на ягодицах, прыжки с ноги на ногу, ходьба скрестным шагом, боковой галоп	без предметов	Предложить детям самостоятельно отобрать пособия для выполнения физических упражнений	По желанию детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой ведущего, бег враспынную, бег с остановкой на сигнал	с флажками	Ведение мяча на месте, ползание между кубиками на ладонях и коленях По дорожке на ступнях и ладонях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба змейкой, бег враспынную, ходьба на ягодицах, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте, спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 Ходьба приставными шагами по шнуру	«Кот и мыши»	Ходьба
Я Н В А Р Ь	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места, подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
	3-я неделя	Построение в шеренгу, перестроение в две колонны, ходьба двумя колоннами в разных направлениях с высоким подниманием бедра, с поочередным движением рук вверх, вниз, на носках, руки вверх ладонь к ладони. Бег в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка Ползание на четвереньках с мешочком на спине, подтягивание на скамейке, лежа на животе, ходьба по массажной дорожке, ведение мяча правой и левой рукой	«Собери венок»	Ходьба, игра «С платочком»

		Ходьба в колонне, двумя колоннами, скрестным шагом, с высоким подниманием колен, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег и ходьба	без предметов	Прыжки в длину с места, подлезание под две дуги 60 и 40 см Метание вдаль одной рукой снизу	«Чья команда быстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, на носках между мячами, прыжки через мячи, ведение мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля мяча стоя и сидя в парах, пролезание в обруч боком, прыжки в длину с места 80 см	«Чья команда быстрее к флажку»	Игра «Улитка». Ходьба
		Ходьба, перестроение в пары путем расхождения через середину. Ходьба в парах с заданиями. Бег	с палкой	Прыжки в длину с места. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо от головы двумя руками 1,5 – 2,5 м	«Наседка и цыплята»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба, на носках., на пятках, с высоким подниманием колен. Подпрыгивание на месте на одной ноге	с палкой	Подпрыгивание «Достань до кольца», пролезание в обруч, ведение и забрасывание мяча в корзину с расстояния 2,5 м	«Салки с ленточкой»	Ходьба
		Ходьба в колонне, змейкой, на внешней стороне стопы в полуприсяде, прыжки на одной ноге с продвижением вперед	с мячом	Бросок большого мяча в даль, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места 80 см	«Наседка и цыплята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприсяде, бег змейкой	без предметов	Запрыгивание на мат, перебрасывание мяча из рук в руки, лазание по гимнастической стенке	«Выше ноги от земли»	Ходьба
		Ходьба гимнастическим шагом, в приседе, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с остановкой на сигнал. Прыжки с поворотом на 180	с лентой	Перебрасывание мяча из рук в руки, запрыгивание на гимнастическую скамейку, ползание между рейками гимнастической лестницы	«Совушка»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, перестроение в тройки, бег с захлестыванием голени, ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке, спрыгивание с гимнастической скамейки с поворотом на 90 и 180, бросок набивного мяча в даль	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба, игра «Улитка»

		Ходьба в приседе двумя колоннами, ходьба на носках, бег с захлестыванием, ходьба	без предметов	Прыжок в высоту с разбега $n=25$ см, бросок набивного мяча в даль, лазание по гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, между предметами, бег между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, перестроение в пары	с кольцом	Прыжок в высоту с разбега, 25см,30см. Лазание по гимнастической стенке, метание в движущуюся цель	«Воробышки и кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали, скрестным шагом, перекатом с пятки на носок. Упражнение «Ударь в бубен». Ходьба	без предметов	Подлезание под шнур высота 60 и 40 см. Прыжок в высоту с разбега $n=30$ см., метание в движущуюся цель	«Два мороза»	Ходьба с изображением животных
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне, парами, бег парами, держась за руки, ходьба в колонне, тройками, бег тройками. Держась за руки с высоким подниманием ног	с палкой	Прыжок в длину с разбега, метание в движущуюся цель, ползание между предметами на предплечьях и коленях с мешочком на спине, ползание по наклонной доске	«Не оставайся на полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, парами, в колонне, тройками, прыжки с ноги на ногу в тройках. Ходьба	с мячом	Бросок большого мяча из-за головы двумя руками в даль, прыжок в длину с разбега, Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, широким шагом, семенящим шагом, бег со сменой направления, ходьба на носках	без предметов	Ходьба по скамейке, прыжок в длину с разбега, бросок большого мяча из-за головы двумя руками	«Медведь и пчелы» (с лазанием)	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба через предметы, на носках между предметами, прыжки на одной ноге между предметами, ведение мяча по кругу	с лентой	Прыжки в длину с места, ведение мяча с забрасыванием в баскетбольное кольцо, подтягивание на скамейке руками скрестным хватом, лежа на животе	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами, со сменой направления, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, ходьба в приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в длину с места	«Мяч по кругу»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

		Ходьба в колонне по одному, ходьба двумя колоннами, со сменой направляющего, двумя колоннами, бег со сменой направляющего, бег в приседе. Ходьба	с флажками	Ползание по пластунски, ходьба по канату, лежащему на полу, прыжок в высоту с разбега $n=30$ см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, врассыпную, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки в высоту с разбега высота 30 см, лазание по гимнастической стенке, перекрестной координацией	«Охотник и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, на носках, ходьба на пятках, скрестным шагом, бег с высоким подниманием колен, ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке перекрестной координацией, метание мешочка в даль, запрыгивание на скамейку, покрытую матом, спрыгивание с поворотом на 180	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, по диагонали с разворотом носка внутрь, со сменой направления, бег широким шагом, семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по пластунски высота 30 см, сбивание кубиков маленькими мячами на расстоянии 3 м, спрыгивание со скамейки на мат	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
		Ходьба в колонне, перестроение в тройки, ходьба в тройках на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в колонне, бег скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, сбивание кубиков маленьким мячом с расстояния 2,5, 3, 3,5 м. Прыжки в длину с разбега	«Пожарные на учении»	Ходьба, построение из одного круга в два-три
	2-я неделя	Ходьба в колонне, змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, гимнастическим шагом, бег с захлестыванием голени, бег скрестным шагом	без предметов	Сбивание кубиков малым мячом с $n=3$ м, ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед, прыжок в длину с разбега	«Бездомный заяц»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба в колонне, приставным шагом, бег врассыпную, бег врассыпную с заданиями, прыжки из глубокого приседа «лягушата»	с лентой	Прыжки через короткую скакалку, пролезание в обруч и под стулья, подбрасывание и ловля мяча, отбивание и сбивание	«Волк во рву»	Ходьба, упражнения на расслабление

	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом, в приседе, бег широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба	с мячом	Перебрасывание большого мяча от головы, из-за головы двумя руками через сетку, прыжки через короткую скакалку, ползание на ладонях и коленях а проталкиванием большого мяча головой	«Гуси-лебеди»	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
		Ходьба по ребристой доске, бег по ребристой доске, ходьба на носках между мешочками и гантелями, прыжки через мешочки и гантели	с флажками	Метание мешочка в даль из-за плеча одной рукой, прыжки в высоту с места «достань головой до колокольчика», ползание на ладонях и коленях с подлезанием под шнур	«У медведя во бору	Ходьба и ходьба по наклонной поверхности
	4-я неделя	Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен на носках, прыжки на одной ноге с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	с кольцом	Прыжки в высоту с разбега н=30, 35,40 см, метание мешочков вдаль с использованием кругового замаха, лазание по веревочной лестнице, перекрестной координацией	«Горелки»	Ходьба. Игра «Запрещенное движение»
		Ходьба, прыжки на одной ноге, ходьба с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, бег врассыпную, с остановкой на сигнал	без предметов	Прыжки в дли с разбега, бросание и прокатывание набивного мяча, лазание по веревочной лестнице перекрестной координацией	«Охотники и утки»	Ходьба. Игра «У кого мяч»
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены Бег врассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках Прыжки на двух нога с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу высота 50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголка и нитка»

		Ходьба в колонне, на носках Бег врассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур высота 65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места, подлезание под шнуры 65 и 40 см Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
	Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя		Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

Подготовительная группа. Дети 5-7 лет

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
СЕНТЯБРЬ	1-я неделя	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с мячом	Игровые упражнения, «Прокати не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совушка»	Ходьба в колонне по одному	
	2-я неделя	Обследование уровня развития основных движений					
		Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную	без предметов	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 8 – 10 раз, Лазанье – пролезание в обруч правым (левым) боком 5 – 6 раз, Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную	с лентой	Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой 8 – 10 раз, Пролезание в обруч правым (левым) боком 3 – 4 раза подряд, Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками	«Пожарные на учении»	Ходьба в колонне по одному	
		Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски (высота 10 см); перестроение в 2 шеренги; ходьба и бег на скорость (дистанция 20 м) 2 – 3 раза	с мячом	Игровые упражнения, Бросание мяча о землю в ходьбе и ловлю его одной рукой прыжки из обруча в обруч	«Мышеловка»	Игра малой подвижности или эстафета с мячом	

	4-я неделя	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с замедлением и ускорением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в клоны»	с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2 – 3 раза Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2 – 3 раза Прыжки на двух ногах между кеглями 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
		Построение в колонну; бег в умеренном темпе за педагогом между предметами до 2 минут (в чередовании с ходьбой)	с кольцом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени 2 - 3 раза Прыжки на правой и левой ноге между предметами 2 – 3 раза	«Караси и Щука»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким
О К Т Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба змейкой	с мячом	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	«Медведь и пчелы»	Ходьба в колонне
	2-я неделя	Ходьба в колонне, боковой галоп в одну и другую сторону. Ходьба	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча. Подлезания под дугу высота 60 см прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу высота 50 см прыжки из обруча в обруч	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, Перестроение в пары, в парах на носках. Бег в рассыпную Ходьба в колонне. «Найди свою пару»	с лентой	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры	«Догони свою пару»	Ходьба в колонне
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба на носках двумя колоннами Бег в рассыпную. «Сделай фигуру» Ходьба в колонне. Бег с захлестыванием голени. Ходьба. Перестроение в	с мячом	Прыжки в длину с места	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба Игра «Запрещенное движение»

Н О Я Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. С поворотом на 180 в шаге. На пятках. Гимнастическим шагом. Прыжки с продвижением вперед	с флажками	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок. Ходьба с высоким подниманием ног.	с кольцом	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега n=30 см	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба Игра «Гечет ручей»
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба змейкой двумя колоннами противходом на носках, скрестным шагом	с палкой	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами. Запрыгивание на гимнастическую скамейку n=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание по-пластунски	«Медведь и пчелы»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба	без предметов	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Мяч водящему»	Ходьба
Д Е К А Б Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом. «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега, Ходьба	с мячом	Лазание по гимнастической стенке Бег из разных исходных положений	«Охотники и звери»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Перестроение в пары. Двумя колоннами. Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами. Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру». Ходьба	без предметов	Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе	«Охотники и звери»	Ходьба

	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары путем расхождения через середину зала. Ходьба на носках и пятках. Прыжки в парах с ноги на ногу Ходьба в колонне	с лентой	Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2м и 3м Ползание, крадучись на коленях и предплечьях	«Ловля обезьян»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. С перекатом с пятки на носок. Спиной вперед Спортивным шагом. Бег врассыпную Прыжки «Лягушата». Ходьба	с мячом	Метание вдаль мешочков и шишек Спрыгивание со скамейки до черты 60 см 80 см, 100 см. Ползание способом по выбору детей	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
Я Н В А Р Ь	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба гимнастическим шагом. Спортивным шагом. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Ходьба	с флажками и	Прыжки на куб с разбега, прыгивание с поворотом на 90. Подлезание под дугу n=30 см, 50 см, лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала. Ходьба на ягодицах. Ходьба и бег скрестным шагом. Ходьба в колонне	с кольцом	Ходьба	«Ловишка» с лентами	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Имитационные движения: «Цапля», перестроение в 4 колонны	с палкой	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты	«Два мороза»	Ходьба
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение парами. На носках между мячами, Прыжки через мячи двумя колоннами. Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ходьба с мячом	без предметов	Перебрасывание и ловля мяча в парах Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе	«Ловля обезьян»	Ходьба

ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину. Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки	с мячом	Прыжки на куб $n=40$ см с разбега Подлезание под дугу 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, в полуприсяде. С высоким подниманием колен. Бег враспынную с остановкой на сигнал, упражнение «Фотограф». Ходьба в колонне	без предметов	Подбрасывание и ловля мяча разными способами. Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке	«Мы веселые ребята»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. В парах с высоким подниманием колен. Двумя колоннами скрестным шагом, «пингвины». «Ударь в бубен»	с лентой	Метание в висящий большой мяч с расстояния 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега $n=30-35$ см.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба.
	4-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами гимнастическим шагом, спортивным шагом. Бег боковой галоп вправо, влево. Ходьба, перестроение тройками	с мячом	Кувырок вперед: из упора присев Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в высоту с разбега $n=30,35$ см	«Кот и мыши»	Ходьба
МАРТ	1-я неделя	Ходьба в колонне. Двумя колоннами с высоким подниманием ног. Со сменой ведущего. Бег в колонне по два в разных направлениях. Ходьба с перестроением в три колонны	с флажками	Прыжки в длину с разбега. Подлезание под ряд дуг высотой 60, 50, 40 см. Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами
		Ходьба в колонне. Спортивной ходьбой. С высоким подниманием колен. Бег с выносом прямых ног. Ходьба с перестроением в три колонны	с кольцом	Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, $n=40$ см – спрыгивание с поворотом 180 и 360 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба. Ходьба между большими мячами. Бег между мячами. Прыжки на двух ногах. Перешагивание через мячи, прыжки на одной ноге между мячами, ходьба	с палкой	Кувырок- лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба

		Ходьба в парах, перестроение в четверки, перестроение в пары. Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом	без предметов	Ведение, передача мяча партнеру в парах, забрасывание в баскетбольное кольцо Кувырок – подлезание под дугу высота 50 см, - лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
МАРТ	3-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки, со сменой направляющего. Бег, боковой галоп, ходьба	с мячом	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м. Прыжки в длину с места – пролезание в обруч боком – подлезание под дугу n=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, на месте, не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх, Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне с перестроением в три колонны	без предметов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке, пролезание в обруч боком	«Поменяйтесь местами»	Ходьба «Ручеек»
	4-я неделя	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, гимнастическим шагом. Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроение в три колонны	с лентой	Прыжки в высоту с разбега n=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м,- - 5м	«Поменяйтесь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, Бег врассыпную с остановкой на сигнал Ходьба спортивным шагом, с перестроением в три колонны	с мячом	Прыжки в высоту с разбега 35-40 см Метание набивного мяча вдаль	«Наседка и цыплята»	Ходьба
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба в колонне, двумя колоннами Бег и ходьба	с флажками	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч, маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой	с кольцом	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто быстрее к флажку»	Ходьба, пальчиковая гимнастика

	2-я неделя	Ходьба и бег двумя колоннами противходом. Ходьба по ребристому мостику. Бег змейкой, ходьба с перестроением в три колонны	с палкой	Запрыгивание на скамейку н=30 см, спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины». Бег двумя колоннами. Ходьба	без предметов	Запрыгивание на скамейку н=30 см спрыгивание с поворотом 360. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо	«Пожарные на учении»	Ходьба, пальчиковая гимнастика
	3-я неделя	Ходьба, скрестным шагом. Упражнение «гусеница». Бег с захлестыванием. Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча в парах, передача, ловля, забрасывание в корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
АПРЕЛЬ	4-я неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противходом. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок. Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте). Ходьба	с мячом	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» н=50 см	Ходьба, пальчиковая гимнастика
		Ходьба, ходьба в рассыпную, двумя колоннами на носках выпадами вперед. Бег в рассыпную, игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук). Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
МАЙ	1-я неделя	Ходьба в колонне, стойка у стены. Бег в рассыпную в чередовании с ходьба в колонне	с мячом	Подпрыгивание на месте (батуте) на двух ногах Подбрасывание и ловля мяча	«Волшебные елочки»	Ходьба в колонне
		Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3X3 метра	без предметов	Подбрасывание и ловля большого мяча, ползание по прямой на ладонях и коленях	«Волшебные елочки»	Ходьба, игра «Иголлка и нитка»
	2-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперед 5X2 м	с лентой	Подлезание под дугу высота 50 см на ладонях и коленях Ходьба между шнурами с мешочком на голове	«Подбрось – поймай»	Ходьба «Иголлка и нитка»

	Ходьба в колонне, на носках Бег в рассыпную с остановкой на сигнал	с мячом	Подлезание под шнур высота 65 и 40 см. Ходьба между предметами с мешочком на голове	«Зайцы и волк»	Ходьба Пальчиковая игра «Замок»
3-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с флажками	Прыжки в длину с места. Подлезание под шнуры 65 и 40 см. Ходьба мешочком на голове	«Найди себе пару»	Ходьба
Обследование уровня развития основных движений					
4-я неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах на носках Бег в рассыпную Ходьба	с кольцом	Прыжки в длину с места 60 и 70 см Ходьба по доске приставными шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,