



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа комплексная, реализует идею объединения родителей и педагогов для решения воспитательно – образовательных и оздоровительных задач, приобщению детей к спорту, выявление у детей способностей и умения проявить их.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, строится с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно – образовательный процесс и гибко его планировать.

Рабочая программа состоит из двух частей. Обязательная часть включает в себя организацию пребывания детей в ДООУ, модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и учётом времени года и возрастных психофизических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий, повседневной жизнью детей в детском саду, закалывающих мероприятий, физкультурно – оздоровительных мероприятий, мониторинга достижений детьми планируемых результатов. Вторая часть программы направлена на приобщение детей к миру спорта: акробатики и художественной гимнастики. На каждом физкультурном занятии, начиная со среднего возраста планируется обучение акробатических элементов путём усложнения их к подготовительной группе, а для одарённых детей ведётся кружковая работа «Художественная гимнастика». Занятия акробатикой и художественной гимнастикой способствуют развитию гибкости, ловкости, координации движений, укреплению опорно – двигательного аппарата, поднимают самооценку ребёнка, приобщают детей к спорту, умению проявить свои таланты и способности. Две части программы гармонично дополняют друг друга и перетекают плавно одна в другую.

### ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.
6. Приобщений детей к спорту.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- 1.Создание условий для потребности детей в двигательной активности.
2. Сформировать основы здорового образа жизни.
3. Укрепление здоровья детей.
4. Прививать интерес к спорту.

В сетке занятий предусмотрено 3 физкультурных занятия: 2 в спортивном зале и 1 занятие на улице.

Средняя группа запланировано 2 занятия по 20 минут

Старшая группа запланировано 2 занятия по 25 минут

Подготовительная группа запланировано 2 занятия по 30 минут

Кружковая работа запланирована 1 раз в неделю продолжительностью

60 минут. Работает спортивная секция «Художественная гимнастика»,

Основные принципы построения программы	Принцип развивающего обучения Принцип последовательности Образования, принцип гуманитарно-личностного отношения к ребёнку.
Формы организации	Непосредственно-образовательная деятельность, Досуги, спортивные праздники, кружковая работа.
Формы работы с воспитателями	Семинары, открытые занятия, Досуги, спортивные праздники.

<p>Формы работы с родителями</p>	<p>Индивидуальные консультации, Родительские собрания, папки – передвижки, развлечения и спортивные праздники.</p>
----------------------------------	--

П  
р  
о  
в  
о  
д  
и

тся по пятницам во второй половине дня.

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	на пятках, на носках, с притопыванием	На носках, пятках, наружном своде стопы.	По кругу, взявшись за руки.	Ходьба обычная и с закрытыми глазами
бег	На месте с переходом в движение	Бег с изменением направления	Бег с изменением направления	Бег с остановкой по сигналу
равновесие	Ходьба по извилистой дорожке	Ходьба перешагивая Через мячи	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз высота 35 см	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз высота 35 см.
прыжки	На двух ногах с поворотом кругом	ноги вместе – ноги врозь	Ноги вместе, ноги врозь	–
метание	Прокатывание мячей друг другу между предметами	–	Прокатывание Обручей друг другу по прямой	Прокатывание обручей друг другу по прямой
лазание		На четвереньках по прямой		
подвижные игры	Воробушки и кошка	карусель	Быстро собери в корзину	Зайка

### ОКТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Со сменой направления	Со сменой направления	Приставным шагом вперёд-назад	Приставным шагом по кругу
бег	Обычный и в рассыпную	Обычный и с поворотом кругом	Обычный, с высоким подниманием колена	Мелким и широким шагом
равновесие	Ходьба по шнуру по прямой	Ходьба по шнуру змейкой	Ходьба по шнуру приставным шагом	Ходьба по шнуру приставным шагом
прыжки	На одной ноге		Ноги вместе – ноги врозь	Прямой галоп

метание	Прокатывание обруча друг другу		Прокатывание мяча друг другу двумя руками	Прокатывание мяча друг другу одной рукой
лазание				
подвижные игры	«КАРУСЕЛЬ»	«МОЙ ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»	«ДЕТИ И МЕДВЕДЬ»	«КОТ И МЫШИ»

### НОЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная, топающим шагом	С высоким подниманием колена	Ходьба на пятках, носках, на наружном своде стопы	Ходьба обычная, приставным шагом
бег	Бег обычный Бег врассыпную	Бег с изменением направления по сигналу	Бег мелким и широким шагом	Бег обычный, бег врассыпную
равновесие	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ходьба по доске, перешагивая через предметы	
прыжки	Прямой галоп по кругу	Прямой галоп змейкой		Выпрыгивание из глубокого приседа
метание	Прокатывание мяча друг другу		Бросание и ловля мяча вверх	Бросание и ловля мяча вверх
лазание		Подлезание под препятствие Правым и левым боком	Подлезание под дугу правым и левым боком	
подвижные игры	«ВОРОБУШКИ И КОШКА»	«КАРУСЕЛЬ»	«ЗАЙМИ ОБРУЧ»	«СОБЕРИ ЛИСТОЧКИ»

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба с заданием для рук	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена	Ходьба обычная, змейкой
бег	Бег с остановкой по сигналу	Бег с высоким подниманием колена	Бег с ускорением	Бег обычный
равновесие	Ходьба по доске на носках	Ходьба по доске с приседанием на середине	Ходьба по доске на пятках	
прыжки	Прыжки из	Прыжки из		Прыжки через

	глубокого приседа	глубокого приседа		5-6 линий
метание	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		Отбивание мяча от пола двумя руками	Отбивание мяча от пола двумя руками
лазание		Пролезание между рейками лестницы	Пролезание между рейками лестницы	Пролезание между рейками лестницы
подвижная игра	«ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ»	«СОБЕРИ СНЕЖКИ»	«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»	«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА»

### ЯНВАРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба			ходьба обычная, через кочки	ходьба обычная, с высоким подниманием колена
бег			Бег обычный, с ускорением	Бег мелким и широким шагом
равновесие			Ходьба по доске с поворотом кругом	Ходьба по доске с поворотом кругом
прыжки			Прыжки вверх с касанием предмета	Прыжки вверх с касанием предмета
метание			Метание мяча в корзину	Метание мяча в корзину
лазание			Перелезание через скамейку боком	Перелезание через скамейку боком
п/игра			«РАКЕТА»	«ПОДАРКИ»

### ФЕВРАЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Чередование обычной ходьбы с ходьбой закрытыми глазами	Обычная ходьба, ходьба с заданием для рук	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни	Ходьба с остановкой по сигналу
бег	Бег обычный, с остановкой по сигналу	Чередование обычного бега с бегом «лошадки»	Бег обычный.	Бег с остановкой по сигналу
равновесие	Ходьба по скамейке, руки в стороны	Ходьба по скамейке и спуск с неё	Ходьба по скамейке и прыгивание на	Ходьба по скамейке и прыгивание на

			мат	мат
прыжки	Прыжки вверх с касанием предмета одной рукой	Прыжки вверх с касанием предмета одной рукой	Прыжки на месте с зажатым коленями мячом	Прыжки на месте с зажатым коленями мячом
метание	Метание мяча в цель правой и левой рукой		Бросание мяча двумя руками из – за головы	Бросание мяча двумя руками из-за головы
лазание		Ползание на высоких четвереньках до предмета		
п/игра	«МЫШИ В КЛАДОВОЙ»	«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»	«СБЕЙ КЕГЛЮ»	«ПОДАРКИ»

### МАРТ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне ступни	Ходьба с заданием для рук	Ходьба с остановкой по сигналу	Ходьба с притопыванием
бег	Бег 1,5 мин	Бег 2 мин	Бег 2 мин.	Бег 2 мин
равновесие	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Ходьба по скамейке с поворотом на середине	
прыжки	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке	Прыжки из обруча в обруч		Прыжки из обруча в обруч
метание	Перебрасывание мяча через сетку		Метание предмета на дальность	Метание предмета на дальность
лазание		Лазание по лесенке	Лазание по лесенке	Лазание по лесенке
п/игра	«ГУСИ-ЛЕБЕДИ»	«ПОДАРКИ»	«С КОЧКИ НА КОЧКУ»	«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

### АПРЕЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная и на носках	Ходьба обычная и на пятках	Ходьба мелким и широким шагом	Ходьба обычная, Приставным шагом
бег	Бег обычный	Бег обычный с остановкой по сигналу	Бег 2 ми.	Бег 2 ми.
равновесие	Ходьба по	Ходьба по	Ходьба по	



	скамейке с заданием для рук	скамейке на носках	скамейке на высоких четвереньках	
Прыжки	Прыжки в высоту с места 20 см	Прыжки через 3-4 предмета		Прыжки в высоту с места 20 см.
метание	Метание предмета вдаль		Метание предмета вдаль	Метание предмета вдаль
лазание		Лазание по лесенке с одного пролёта на другой	Лазание по лесенке с одного пролёта на другой	Лазание по лесенке с одного пролёта на другой
п/игра	«ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕБЕЖКИ»	«ПОПАДИ В КОРЗИНУ»	«МЫШЕЛОВКА»	«ЗАЙМИ МЕСТО»

### МАЙ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба с переменной направленности	Ходьба спиной вперёд	Обычная ходьба	Ходьба на носках и пятках
бег	Челночный бег 3х5м	Челночный бег 3х5 м	Челночный бег 3х5 м	Челночный бег 3х5 м
равновесие	Ходьба по скамейке с заданием для рук	Ходьба по скамейке с приседанием на середине	Ходьба по скамейке на высоких носках	
прыжки	Прыжки из обруча в обруч	Прыжки из обруча в обруч		Прыжки в длину с места
метание	Метание в цель правой и левой рукой		Метание в цель правой и левой рукой	Метание в цель правой и левой рукой
лазание		Перелезание через скамейку боком	Перелезание через скамейку боком	Перелезание через скамейку боком
п/игра	«ДЕТИ И ВОЛК»	«ДОГОНИТЕ МЕНЯ»	«РАКЕТА»	«МЫШИ В КЛАДОВОЙ»

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

### ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

## СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Обычная ходьба, ходьба в полу приседе	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни	Ходьба с перекатом с пятки на носок	Ходьба с хлопками
бег	Бег с изменением направления	Бег обычный, высоко поднимая колени	Бег обычный, захлёстывая голень назад	Бег 2,5 мин
равновесие	Ходьба по шнуру, руки в стороны	Ходьба по шнуру змейкой	Ходьба по шнуру приставным шагом	
прыжки	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	Прыжки на двух ногах между кеглями		«Пингвины с мячом»
метание		Подбрасывание и ловля мяча вверх	Подбрасывание и ловля мяча вверх	« не урони мяч»
лазание	По лесенке с переходом на другой пролёт		Ползание на высоких четвереньках	«Доползи быстрее»
п/игра	«Ловишка с лентой»	«Подарки»	«Не урони мяч»	

## ОКТАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба на носках, пятках	Ходьба по кругу приставным шагом	Ходьба выпадами вперёд	Ходьба обычная, на высоких четвереньках
бег	Бег обычный, бег змейкой	Бег обычный, бег с подскоками	Бег обычный, с остановкой по сигналу	Бег обычный, со сменой ведущего
равновесие	Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Ходьба по скамейке перешагивая через мячи	Ходьба по скамейке на высоких носках	
прыжки			Прыжки через предметы	«Большая прыжковая эстафета»
метание		Отбивание мяча от пола двумя руками	Отбивание мяча от пола двумя руками	«Не урони мяч»
лазание	По лесенке		Ползание на высоких четвереньках	«Кто быстрее?»
п/игра	«Найди своё место»	«Перенесём урожай»	«С кочки на кочку»	«Подарки»

## НОЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Обычная, на носках, выпадами	Обычная, на носках, нагнувшись	Обычная, спиной вперёд	Обычная, с остановкой по сигналу
бег	Бег 2,5 мин	Бег 2,5 мин	Бег 2,5 мин	Бег 2,5 мин
равновесие	Ходьба на скамейке с приседанием на середине	Ходьба по скамейке с приседанием на каждый шаг	Лёгкий бег по скамейке со спрыгиванием на мат	Ходьба по скамейке на высоких носках
прыжки	Прыжки через палочку боком	Прыжки через палочку боком		Прыжки на 2 ногах вперёд
метание	Перебрасывание мяча в парах	Перебрасывание мяча в парах	Отбивание мяча от пола	Отбивание мяча от пола
лазание			Ползание по скамейке на животе	Ползание по скамейке на животе
п/игра	«Сбей кеглю»	«Медведь и пчёлы»	«Займи место»	«Ловишка с мячом»

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Обычная ходьба, с перекатом с пятки на носок	Ходьба с заданием для рук	Обычная ходьба, на ягодицах	Обычная ходьба, спиной вперёд
бег	Бег обычный, с ускорением	Бег 3 мин	Обычный бег, бег змейкой	Бег «уголки»
равновесие	Бег на носках по скамейке	Ходьба по скамейке на высоких четвереньках	Ходьба по скамейке на низких четвереньках	Ходьба по скамейке на высоких носках
прыжки	Прыжки с высоты 20 см на мат	Прыжки с высоты 20 см на мат	Прыжки с высоты 20 см на мат	Прыжки с высоты 20 см на мат
метание	Перебрасывание мяча через сетку			«Мяч капитану»
лазание	Ползание по скамейки на животе	Ползание на четвереньках на скорость	Перелезание через скамейку боком	
п/игра	«Встречные перебежки»	«Ловишка с мячом»	«Попади в корзину»	«Замри»

### ЯНВАРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба			Ходьба приставным шагом	Ходьба на носках и пятках
бег			Бег 2,5 мин	Бег 2,5 мин
равновесие			Ходьба по скамейке на	Ходьба по скамейке с

			носках	приседанием на середине
прыжки				Прыжки из обруча в обруч
метание			Метание мячей в корзину	
лазание				Ползание на четвереньках на скорость
п/игра			«Подарки»	«Мышеловка»

### ФЕВРАЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Обычная ходьба, с заданием для рук	Ходьба на носках, пятках	Ходьба змейкой	Ходьба «уголки»
бег	Бег 3 мин	Бег 3 мин	Бег 3 мин.	Бег 3 мин.
равновесие	Бег по скамейке	Ходьба по скамейке высоко поднимая колени	Ходьба по скамейке на носках	«Не потеряй груз»
прыжки	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места	Прыжки через палку боком	
метание		Перебрасывание мяча в парах	Работа с мячом в парах	Элементы футбола
лазание	Ползание по пластунски	Ползание по пластунски	Ползание по пластунски	
п/игра	«Встречные перебежки»	«Надень обру»	«Поменяй игрушку»	«Подарки»

### МАРТ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Гимнастическим шагом	Обычная, скрестным шагом	Ходьба со сменой ведущего	Ходьба на носках и пятках
бег	Бег обычный, с подскоками	Бег 3 мин.	Бег со сменой ведущего	Бег 3 мин.
равновесие	Прыжки на 2 ногах по скамейке	Прыжки на 2 ногах по скамейке	Ходьба на высоких носках	Ходьба на высоких четвереньках
прыжки				«прыжковая эстафета»
метание	Работа с мячом в парах	Работа с мячом в парах	Отбивание мяча от пола одной рукой	Отбивание мяча от пола одной рукой
лазание	Пролезание в	Пролезание в	Пролезание в	

	пролёты лестницы	пролёты лестницы	пролёты лестницы	
п/игра	«Ракета»	«Мы весёлые ребята»	«Вызов номеров»	«Ловишка»

### АПРЕЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная, на высоких четвереньках	Ходьба со сменой ведущего	Ходьба «уголки»	Ходьба на носок, пятках, внешней стороне ступни
бег	Бег 3 мин.	Бег 3 ми.	Бег 3 мин.	Бег 3 мин.
равновесие	Ходьба по скамейке с хлопками	Ходьба по скамейке с хлопками	Ходьба по скамейке на пятках	Ходьба по скамейке на пятках
прыжки	Прыжки вверх с касанием предмета	Прыжки вверх с касанием предмета	Прыжки из обруча в обруч	
метание	Метание набивного мяча из-за головы	Метание набивного мяча из-за головы	Перебрасывание мяча в парах	Перебрасывание мяча в парах
лазание	«угол» на лесенке	«угол» на лесенке	«угол» на лесенке	«угол» на лесенке
п/игра	«Ракета»	«Ровным кругом»	«Лиса и волк»	«Подарки»

### МАЙ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная, ходьба парами	Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба на высоких носках, пятках	Ходьба с остановкой по сигналу
бег	Челночный бег 3x5 м	Челночный бег 3x5 м	Челночный бег 3x5 м	Челночный бег 3x5
равновесие	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ходьба по доске с мешочком на голове		
прыжки		Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега на мат	Прыжки в длину с места на мат
метание	Работа с мячом в парах		Метание мячей в корзину	Метание мячей в корзину
лазание	Лазание по лесенке	Лазание по лесенке	Лазание по лесенке	
п/игра	«Дни недели»	«Вызов номеров»	«Займи место»	«Карусель»

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

### СЕНТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба на носках, пятках, врасыпную	Ходьба «уголки»	Ходьба обычная, ходьба на внимание	Ходьба высоко поднимая колени
бег	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный
равновесие	Ходьба по скамейке приставным шагом	Ходьба с приданием на каждый шаг	Ходьба по скамейке с приседанием на середине	«полоса препятствий»
прыжки	Прыжки на 2 ногах до игрушки	Прыжки змейкой между кеглями		«полоса препятствий»
метание		Перебрасывание мяча через сетку Из-за головы	Перебрасывание мяча через сетку снизу	«Кто забросит мячей больше в корзину»
лазание	Пролезть в обруч боком		Пролезть в обруч боком	Пролезть в воротаки 50 см.
п/игра	«Ловишка с лентой»	«Лягушка и цапля»	«Цветные автомобили»	Кот и мыши»

### ОКТЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная, со сменой направления	Ходьба широким и мелким шагом	Ходьба змейкой	Ходьба выпадами вперед
бег	Челночный бег 3х5 м	Челночный бег 3х5м	Челночный бег 3х5	Челночный бег 3х5
равновесие			Ходьба по скамейке с приседанием на середине	Эстафета «по скамейке на четвереньках»
прыжки	Прыжки вверх из глубокого приседа		Спрыгивание с высоты 40 см на мат	Эстафета «перепрыгни через скамейку»
метание	Работа с мячом в парах		Работа с мячом в парах	Элементы футбола, вести мяч ногой между кеглями
лазание	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске	«уголок» на лесенке		«Проползи и не задень»
п/игра	«Пустое место»	«Вызов номеров»	«Сбей кеглю»	«Ровным кругом»

### НОЯБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба с хлопками	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни	Ходьба на внимание	Ходьба с заданием для рук
бег	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный
равновесие	Ходьба по скамейке с поворотом на середине	Ходьба по скамейке с приседанием на середине	Ходьба по скамейке с хлопком на каждый шаг	
прыжки	Прыжки из глубокого приседа			Прыжки из глубокого приседа
метание	Отбивания мяча одной рукой	Отбивание мяча одной рукой в движении	Отбивание мяча одной рукой в движении	Отбивание мяча одной
лазание			Подтягиваясь на животе руками	Подтягиваясь на животе руками
п/игра	«Не останься на полу»	«Сделай как я»	«Лиса в курятнике»	«Мышеловка»

### ДЕКАБРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная и змейкой	Ходьба обычная и парами	Ходьба обычная и в хороводе	Ходьба с хлопками
бег	Бег обычный и в рассыпную	Бег обычный и парами	Бег обычный и в хороводе	Бег обычный и «лошадки»
равновесие	Ходьба по скамейке с приседанием на середине			Ходьба по скамейке с поворотом на середине
прыжки		Прыжки через набивные мячи	Прыжки через набивные мячи	Прыжки через набивные мячи
метание	Ведение мяча одной рукой в движении	Ведение мяча одной рукой в движении	Ведение мяча одной рукой в движении	Ведение мяча одной рукой в движении
лазание	Продевания обруча через голову	Продевание обруча через голову	Продевание обруча через голову	Продевание обруча через голову
п/игра	«Бездомный заяц»	«Мы весёлые ребята»	«С кочки на кочку»	«Ракета»

### ЯНВАРЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба			Ходьба обычная	Ходьба обычная
бег			Бег «уголки»	Бег «уголки»
равновесие			Ходьба по	Ходьба по

			скамейке со спрыгиванием на мат	скамейке со спрыгиванием на мат
прыжки			Прыжки из обруча в обруч	Прыжки из обруча в обруч
метание			Метание мешочка в цель	Метание мешочка в цель
лазание			Подлезание под ножки стула	Подлезание под ножки стула
п/игра			«Два мороза»	«Два мороза»

### ФЕВРАЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная, с перекатом с носки на пятку	Ходьба «уголки»	Ходьба обычная и с высоким подниманием колена	Ходьба с хлопками на каждый шаг
бег	Бег обычный и ускорением	Бег обычный и парами	Бег обычный	Бег обычный
равновесие	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами	Ходьба по шнуру с закрытыми глазами
прыжки	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку
метание	Метание мячей в корзину	Метание мячей в корзину	Метание мячей в корзину	Метание мячей в корзину
лазание				
п/игра	«весёлые обручи»	«Построим домик»	«Кролики»	«Пчёлы и медвежата»

### МАРТ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная и приставным шагом	Ходьба обычная и скрестным шагом	Ходьба обычная и парами	Ходьба обычная и ходьба «уголки»
бег	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный
равновесие	«ласточка»	«ласточка»	«ласточка»	«ласточка»
прыжки		Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с места	
метание	Набивание ракеткой мячика	Набивание ракеткой мячика	Набивание ракеткой мячика	Набивание ракеткой мячика
лазание	Лазание в тоннель	Лазание в тоннель	Лазание в тоннель	Лазание в тоннель
п/игра	«Подарки»	«Догони свою пару»	«Пустое место»	«Ракета»

### АПРЕЛЬ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба по	Ходьба по	Ходьба «уголки»	Ходьба «уголки»



	цветной дорожке	цветной дорожке		
бег	Бег змейкой	Бег змейкой	Бег змейкой	Бег змейкой
равновесие	Ходьба по скамейке на носках	Ходьба по скамейке на пятках	Ходьба по скамейке на высоких четвереньках	
прыжки	Прыжки в длину с места			Прыжки в длину с места
метание		Работа с мячом в парах		
лазание	Лазание по канату	Лазание по канату	Лазание по канату	Лазание по канату
п/игра	«Вызов номеров»	«займи место»	«Ровным кругом»	«Ловишка»

МАЙ

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ходьба	Ходьба обычная и с подскоками	Ходьба с хлопками	Ходьба на носках и пятках	Ходьба обычная и приставным шагом
бег	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный	Бег обычный
равновесие	Ходьба по канату	Ходьба по канату		Ходьба по канату
прыжки	Прыжки с разбега в высоту	Прыжки с разбега в высоту	Прыжки с разбега в высоту	Прыжки с разбега в высоту
метание	Метание мячей в корзину	Игра в кегельбан	Метание мячей в корзину	Игра в кегельбан
лазание			Лазание по лесенке	
п/игра	«День и ночь»	«Вызов номеров»	«Ракета»	«Мы весёлые ребята»

