|  |
| --- |
| **2 младшая группа**  |
| **Октябрь***Задачи:*1. Учить строиться в ширину по ориентирам.
2. Учить ходьбе и бегом стайкой.
3. Учить бегу стайкой, в рассыпную, в обусловленное место по сигналу.
4. Знакомить с пружинкой, учить прыжкам по всей ступне.
5. Развивать равновесие при ходьбе по извилистой дорожке (S=20 см, 3м.)
6. Упр-ть в прокатывании мяча, 2-мя руками вдоль от черты.
7. Обучать ползанию на четвереньках.

*Подвижные игры:*1. «Лисичка и зайчики»

«Догонялки с персонажами» | Задачи: **Декабрь**1. Продолжать учить ходьбе и бегу в колонне с ускорением и замедлением бега (ходьбы)
2. Учить ходьбе, бегу парами взявшись за руки; Закреплять бег в рассыпную;
3. Развивать равновесие. Обучать ходьбе по наклонной доске и спуску с неё.
4. Закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
5. Развивать ловкость, глазомер, при прокатывании мяча между предметов. n=50 см.
6. Учить ползать на четвереньках по м/доске вверх-вниз;
7. Развивать чувство ритма;
8. Развивать интерес к физическим занятиям;

Подвижные игры:* «Солнышко и дождик» 1 эт.
* «Лягушки» 1 эт.
* «У медведя во бору» 1 эт.
* «Загорелся кошкин дом» 1 эт.
 |
| **Ноябрь**Задачи:1. Учить строиться в колонну по одному.
2. Учить бегу, ходьбе в колонне друг за другом по зрительным ориентирам.
3. Повторять прыжки на двух ногах на месте и с поворотом вокруг себя.
4. Повторять ползание на четвереньках
5. Учить прокатывать мяч друг другу.
6. Развивать равновесие при перешагивании ч/з предмет.
7. Учить ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, быстроту.

Подвижные игры:* «Лохматый пес»
* «Кот и воробьи»
* «В гости к зверятам»
 | **Январь**Задачи:1. Упр-ть в беге по кругу, в рассыпную, в ходьбе по ограниченной поверхности; бега в чередовании с упражнениями в равновесии.
2. Учить подлезать под дугу не касаясь руками пола.
3. Учить прыжкам в высоту с целью достать предмет.
4. Закрепить прокатывание мяча под дугу сбить кеглю. Развивать меткость, ловкость.
5. Развивать равновесие, четкость движений.

Подвижные игры:* «Мы топаем ногами» 2 эт.
* «Лесные ручки» 1 эт.
* «Светофоры и цветные автомобили»
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль**Задачи:1. Учть ходьбе, бегу в колонне, «змейкой».
2. Закрепить прыжки вверх ц целью достать предмет.
3. Обучать ловки и броску мяча воспитателю (S=70=90 см.)
4. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке, учить прыжку со скамейки.
5. Учить подлезать под дугу на четвереньках.
6. Развивать равновесие, ловкость, быстроту, внимание.

Подвижные игры:* «Светофоры и цветные автомобили» (II, III эт.)
* «По ровненькой дорожке»
* «Матрешки»
 | **Апрель**Задачи:1. Ознакомление с выполнением физ. Упражнений с подбором знакомым детям движений по сюжету сказок.
2. Учить ходьбе на «носках», «по кочкам», из обруча в обруч.
3. Закрепить бег и ходьбу в колонне с ускорением и замедлением, с остановками бегу по извилистой дорожке.
4. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, ориентировке в пространстве, выразительности имитационных движений.
5. Воспитание наблюдательности и любознательности.
6. Учить метанию предметов правой и левой рукой в цель.
7. Учить ползать на четвереньках по извилистой дорожке.
8. Учить бегу по кругу, взявшись за руки.
9. Учить лазанию по наклонной доске с переходом на лестницу.

Подвижные игры:* «У медведя во бору»
* «Веселая карусель»
* «Лохматый пес»
 |
| **Март**Задачи:1. Упр-ть в ходьбе и беге в колонне друг за другом с ускорением замедлением и остановкой по залу.
2. Учить бегу и прыжкам с ловлей предмета.
3. Учить перестраиваться в ширину, круг, колонну.
4. Развивать внимание, быстроту реакции, равновесие.
5. Продолжать учить ловле мяча (S=1-1,5 см.)
6. Повторять пролезания под дугу произвольным способом.

Подвижные игры:* «Лошадки»
* «Поезд»
* «Зайцы и волк»
* «Мой веселый мяч»
 | **Май**Задачи:1. Перестраивать по команде из шеренги в колонну.
2. Упр-ть в ходьбе с заданием, с перешагиванием ч/з предметы, по кочкам.
3. Учить броску мяча 2-мя руками из-за головы ч/з веревку.
4. Продолжать учить ползать на четвереньках по наклонной доске с переходом на лестницу.
5. Развивать ловкость, равновесие, выносливость.
6. Учить прыжкам ч/з предметы (выс. 5-10 см.)

Подвижные игры:* «Солнышко и дождик»
* «Солнечный зайчик»
 |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Октябрь**Задачи:1. Провести диагностику физ.качеств основных видов движений: бег 30 м, метание в даль мешочков 200-250 гр., прыжки в длину с места. Определить уровень физ.развития.
2. Учить строится в шеренгу, колонну по осту, в круг, парами.
3. Повторять бег в чередовании с ходьбой.
4. Упр-ть в прыжках на 2 ногах по прямой с продвижением в перед.
5. Учить четкому выполнению физ.упр.

Подвижные игры:* «Быстро в домик»
* «Спящая лиса»
* «Самолеты»
 | **Декабрь**Задачи:1. Учить строиться парами, в круг, в рассыпную
2. Учить ходьбе приставным шагом.
3. Учить бегать парами, змейкой, в рассыпную не наталкиваясь друг на друга.
4. Учить четкому выполнению упражнений, вниманию.
5. Упр-ть в прыжках, приземляться прямо на носки.
6. Повторять ползание на четвереньках м/у предметами, прокатывая силу головой.
7. Развивать ловкость, равновесие., быстроту, выносливость.
8. Закрепить прокатывание мяча друг другу.
9. Учить прыжкам на правой, левой ноге.
10. Учить подлезать под веревку не касаясь пола.

Подвижные игры:* «Самолеты» «Сбей кегли»
* «Канатоходец» «Зайка»
* «Карусель» I эт. «Мыши в кладовой»
 |
| **Ноябрь**Задачи:1. Знакомить с разными видами ходьбы с ускорением и замедлением.
2. Упражнять в беге в колонне с изменениями направления по сигналу, бег змейкой.
3. Развивать равновесие при ходьбе по извилистой дорожке, перешагиванием ч/з 6-7 набивных мячей.
4. Повторять прыжки на 2-х ногах с поворотом вокруг себя, по прямой с продвижением вперед.
5. Учить прокатыванию мяча м/у предметами друг другу.
6. Упр-ть в ходьбе на четвереньках по гимн. ск., пролезания в обруч. В быстром темпе.
7. Учить лазать по гимнастической стенке чередующим шагом.
8. Учить бросать мяч вверх и ловить его 2-мя руками.

Подвижные игры:* «Птички и кошка»
* «Птицы и дождь»
* «На одной ножке по дорожке»
 | **Январь**Задачи:1. Упр-ть в ходьбе и беге, в прыжках.
2. Знакомить с бегом высоко поднимая бедро.
3. Развивать равновесие при ходьбе, по шнуру, гимн. скамейке, накл. гимн.ск.
4. Повторять прыжки на одной ноге.
5. Повторять прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений.
6. Учить бросанию меча 2-мя руками снизу друг другу.
7. Обучать ползанию по накл. скамье на животе подтягивая 2-мя руками.
8. Развивать ловкость, силу, гибкость.

Подвижные игры:* «Карусель» IIэт
* «Поймай комара»
* «Найди свой домик»
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль**Задачи:1. Упр-ть в ходьбе, беге.
2. Учить перестраиваться из колонны по 1-му в колонне 2, 3 по ориентирам за направляющим.
3. Закрепить бег в рассыпную с остановками по сигнал, учить бегу со сменой ведущего, в чередовании с ходьбой.
4. Развивать равновесие при ходьбе с мешочками на голове по прямой, по доске, перешагивать ч/з предметы.
5. Повторить подскоки на месте и с продвижением вперед.
6. Развивать ловкость, гибкость при подлезании в обруч, правым и левым боком.
7. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
8. Развивать умение координировать свои движения с движением товарища.
9. Обучать броску мяча об пол и ловке 2-мя руками.
10. Повторить броски мяча вверх не прижимая его к груди.

Подвижные игры:* «Поймай рыбку»
* «Играй, а мяч не теряй»
* «Мяч через сетку»
* «Достань предмет»
* «Охотники и обезьяны»
 | **Март**Задачи:1. Учить детей ходьбе, бегу в парах, в рассыпную, быстро находить место в колонне.
2. Упр-ть в прыжках вверх доставая предмет 2-мя руками.
3. Развивать равновесие при ходьбе с мешочками на голове, по доске.
4. Закрепить лазание по гимн.ск приставным шагом.
5. Повторить броски мяча вверх, об пол.
6. Учить эстафетам.
7. Повторить подлезании в обруч левым и правым боком.
8. Учить броску мешочка вдаль лев. И правой рукой.
9. Учить спрыгивать со скамейки, приземляться на носки (ноги слегка согнуты).
10. Повторить подрезание под веревку не касаясь пола.
11. Развивать равновесие, ловкость, силу, быстроту, гибкость, выносливость, внимательность.

Подвижные игры:* «Ловушки» I эт.
* «Карусели» III эт.
* «Кот и мыши»
* «Зайцы и волк»
 |
| **Апрель**Задачи:1. Учить поворотам, стоя на месте, прыжкам.
2. Выполнять упражнения имитационного характера для профилактики плоскостопия.
3. Выполнять ходьбу, бег с заданиями.
4. Развивать выносливость при прыжках с мячом зажатым м/ду колен.
5. Упр-ть в перестроении с одной колонны в 2-3 звена за направляющим.
6. Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с высоко поднятыми коленями, спрыгивать легко, руки с мячом вперед.
7. Упр-ть ходьбе по наклонной лестнице, по гимнастической скамейке на носках.
8. Повторить прыжки вверх до предмета, (высоту с места), через предметы.
9. Развивать меткость при бросках в горизонтальную цель правой и левой рукой.
10. Развивать ловкость, быстроту, глазомер, выносливость.

Подвижные игры:* «Мяч вперед»
* «Космонавты»
* «Веселый пингвин»
* «Медведь и пчелы»
* «Котята и щенята»
* «Угадай чей голосок»
 | **Май**Задачи:1. Учить ровняться по командам. «Равняясь, смирно».
2. Закрепить перестроение из 1-ой колонны в 2,3, по звеньям.
3. Учить повороты на месте, вправо, влево.
4. Учить ходьбе и бегу спиной вперед.
5. Развивать равновесие при ходьбе по гимн. Скамейке, с поротом вокруг себя на середине скамейке.
6. Обучать прыжкам в длину с мата.
7. Развивать ловкость при метании предметов в горизонтальную цель, правой и левой рукой.
8. Закрепить лазание по гимнастической лестнице, чередующим шагом.
9. Учить ориентироваться в пространстве.
10. Диагностика – выявить уровень физ.развития.

Подвижные игры:* «Караси и щука»
* «1,2,3 - ищи»
* «Мы веселые ребята»
* «Прыжки»
 |

**Старшая и подготовительная группа**

|  |  |
| --- | --- |
| **Октябрь**Задачи:1. Диагностика – выявить уровень физ. развития.
2. Повторение строевых упражнений, (в шеренге, в колонне).
3. Упражнять в построении в рассыпную, в пары, в колонны по 2.
4. Упражнять в ходьбе на носках, пятках (полуприсяде), бег с ускорением и замедлением, высоко поднимая колени, с захлестываем голени.
5. Развивать равновесие по узкой рейке, гимн. Скамейке, по деревянному бревну.
6. Повторять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч с продвижением вперед.
7. Продолжать учить лазать по наклонной лестнице, с переходов на вертикальную лесенку.
8. Обучать подбрасывать мяч вверх и ловить 2-мя руками.

Подвижные игры:* «Игры-эстафеты»
* «Удочка»
* «Ловушка с ленточкой»
 | **Ноябрь**Задачи:1. Продолжать учить перестраиваться в пары на месте и в движении, из колонны в круг.
2. Учить строиться по росту в шеренгу, находить свое место в колонне.
3. Учить ходить в глубоком приседе.
4. Учить бегать с изменениями направления, с остановкой по сигналу.
5. Учить сохранять дистанцию друг от друга.
6. Упражнять в прыжках с мячом, зажатым м/у колен.
7. Обучать броску мяча от груди.
8. Повторять бросание мяча о землю 2-мя руками, поочередно правой и левой рукой.
9. Обучать лазанию разножненным способом (с переходом на соседний пролет).
10. Развивать физические качества, ловкость, гибкость, равновесие, дружелюбные отношения друг к другу.

Подвижные игры:* «Найди свое место в колонне»
* «Море волнуется» I эт.
* «Эстафеты»
* «Дрессированные моржи»
* «Берег-река» - прыжки.
 |
| **Январь**Задачи:1. Учить построению в 2 круга в колонну по 2 человека.
2. Упражнять в разных видах ходьбы.
3. Упражнять в беге (в рассыпную, с высоким подниманием колен, с захлестываем голени) по сигналу.
4. Учить бегу «змейкой».
5. Обучать прыжкам ч/з предмет, повторять прыжки из обруча в обруч. Учить прыжкам ноги вместе, ноги врозь.
6. Развивать равновесие.
7. Учить метанию снежка в даль правой и левой рукой.
8. Продолжать учить лазать по гимнастической стенке, разноимен. способами.
9. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, равновесие.

Подвижные игры:* «Баба-Яга»
* «В 2-а круга»
* «Море волнуется» II эт.
* «Эстафеты»
 | **.****Декабрь**Задачи:1. Учить строиться в шеренгу, равняться по носкам, выполнять повороты на месте (прыжком).
2. Вспомнить разные виды построений (в 2 колонны, в 2 круга, в рассыпную).
3. Учить прыжкам на одной ноге, на месте, с продвижением, вокруг себя.
4. Повторять прыжки на двух ногах (мягко приземляясь на носки), перепрыгивать через препятствие, правым, левым боком..
5. Повторять метание правой, левой рукой в даль.
6. Обучать прыжкам в длину с места.
7. Учить лазать по наклонной доске и скатывание с нее.
8. Повторить ползание по скамейке подтягиваясь двумя руками поочередно.
9. Закрепить ходьбу по гимн. скамейке, бревну.
10. Упражнять в разных видах ходьбы, бега.

Подвижные игры:* «Змейка» I эт.
* «Охотники и утки»
* «Мороз-красный нос» I эт.
* «Мороз и зайцы»
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль**Задачи:1. Повторить повороты разными способами (прыжком, переступанием).
2. Упражнять в ходьбе бегом «змейкой»

м/у предметами, спиной вперед.1. Обучать подскокам и боковым галопом.
2. Обучать прыжкам через канаты, повторить прыжки из обруча в обруч через кубы.
3. Учить прыжкам ч/з скакалку.
4. Повторить броски мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой.
5. Учить перебрасывать мяч 2-мя руками ч/з друг друга, способом из-за головы.
6. Коррекция сутулости, развитие гибкости.
7. Развивать равновесие (ходьба с мешочками на голове).
8. Развивать чувство ритма и темпа.
9. Учить акробатическим упражнениям, кувырок в перед.

Подвижные игры:* «Баба-яга» II эт.
* «Круговорот» I эт.
* «Ровным кругом»
* «Удочка»
 | **Март**Задачи:1. Учить перестраиваться в 2-3 колонны, соблюдать дистанцию друг от друга.
2. Учить рассчитываться на первый, второй на месте.
3. Повторить повороты направо, налево.
4. Повторить бег, галопом, боковым галопом в разном темпе, змейкой и т.д.
5. Закрепить прыжки в длину с места, перепрыгивая «кановки» разной ширины (20-30-40 см.)
6. Обучать перебрасывать мяч друг другу способом снизу.
7. Повторить броски мяча 2-мя руками сверху (из-за головы).
8. Повторять лазание по гимн. стенке.
9. Развивать быстроту, ловкость, равновесие, выносливосьть.
10. Укреплять дыхательную мускулатуру, укреплять мышечный корсет, развивать гибкость.

Подвижные игры:* «Пожарные на ученье»
* «Поезд»
* «мы мороза не боимся»
* «Подборь-поймай»
 |
|  | **Апрель**Задачи:1. Упражнять в ходьбе с выпадами, пружинным шагом, высоко поднимая колени, с крестным шагом.
2. Упражнять в беге с заданиями.
3. Обучать прыжкам на 2-х ногах по гимн. скамейке.
4. Обучать прокатывать обруч по прямой.
5. Закрепить броски мяча вверх и ловля 2-мя руками.
6. Обучать пролезать обруч сверху.
7. Учить прыгать ч/з веревку с разбега.
8. Развивать выносливость при прыжках на 2-х ногах по кругу, повторить прыжки правым и левым боком.
9. Развивать гибкость.
10. Развивать физ.качества: быстроту, ловкость, выносливость.

Подвижные игры:* «Ровным кругом»
* «Галки и вороны»
* «Стоп, хоп»
* «Ручеек»
* «Эстафеты»
* «Космонавты»
 |