

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
на улице по физической культуре
для первой младшей группы
«Звездочки»**

Октябрь

- Равновесие: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м);
- Прыжки: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя; на двух ногах с продвижением вперед; «Лошадки» - согласованные прыжки «лошадки» и «кучера»;
- С мячом: катание мяча двумя руками; прокатывание мяча двумя руками под дугу;
- Лазание: «Доползи до погремушки»; «Проползи по доске»; ползание за катящимся предметом.

Ноябрь

- Равновесие: ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см); «Перейти болото по островкам»;
- Прыжки: на двух ногах, с небольшим продвижением вперед; прыжки на двух ногах на месте в паре; «Подпрыгни повыше»; прыжки вверх на месте с целью достать предмет;
- Метание: «Попади в обруч»; прокатывание обруча друг другу;
- С мячом: прокатывание под дугу; прокатывание мяча друг другу;
- Лазание: ползание по скамейке

Декабрь

- Равновесие: ходьба по шнуру прямо, зигзагом; ходьба по узенькой дорожке;
- Прыжки: вверх с места с целью достать предмет; «Конники»; спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см);
- Лазание: ползание под препятствие (высота 30-40 см);
- С мячом: прокатывание мяча друг другу; бросание мяча вперед снизу;

Январь

- Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа;
- Бег: «пробеги с погремушкой»;
- Равновесие: перешагивание через препятствие (высота 10-15 см);
- Прыжки: спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах);
- Метание: бросание мяча вперед снизу, бросание мяча от груди, «Брось дальше»;
- Лазание: проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.

Февраль

- Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие;
- Бег: «пробеги и не сбей»;
- Равновесие: ходьба из обруча в обруч; «По ступенькам»;
- Прыжки: в длину через две линии (расстояние 10 – 30 см); «Подпрыгни повыше»;
- Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;

- Бросание мяча от груди; бросание мяча из-за головы;
- Лазание: перелезание через бревно (высота 20 см).

Март

- Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки»;
- Бег с ускорением и замедлением темпа;
- Равновесие: ходьба из круга в круг держа руки за головой; ходьба по ребристой доске;
- Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м), «Допрыгни!», прыжки со сменой положения ног(врозь – вместе);
- Метание: бросание мяча из-за головы, ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1 м), «Поймай мяч»;
- Лазание: «Проползи по бревну», подтягивание на скамейке в положении на животе.

Апрель

- Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя; с высоким подниманием колен;
- Бег в медленном темпе (30-40 сек, расстояние до 80 м); со сменой темпа по сигналу;
- Равновесие: ходьба с ящика на ящик (высота 10-15); «Из кружка в кружок»;
- Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе); «Лошадки»; прямой галоп;
- Метание: перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м); удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками; бросание предметов в цель (1 м) одной рукой;
- Лазание: «Покажите, кто как лазает»; лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.

Май

- Ходьба по профилактической дорожке; по палке; по толстому шнуру; ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой;
- Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих, убегать от догоняющих; бег на скорость (расстояние до 10 м); бег с указанием на игровой образ («побежим тихо, как мышки и т.п.»);
- Равновесие: подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см);
- Прыжки: прямой галоп; в длину с места;
- Метание: бросание предметов в цель (расстояние 1 м), метание на дальность правой и левой рукой (2,5 - 3 м);
- Лазание: «Проползи и не задень», влезание на гимнастическую стенку удобным способом.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
на улице по физической культуре
для второй младшей группы
«Почемучки»**

Октябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание «мышки, цыплята» (высота шнура 40-50 см);
- с мячом «докати мяч до флажка»;

2-я неделя:

- равновесие «пойдем по мостику», «побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями, расстояние между шнурами 20 см)
- прыжки «попрыгаем, как зайчики, мячики»;

3-я неделя:

- с прыжки «перепрыгнем канавку» (прыжки через шнур, положенный на землю);
- с-прыжки «перепрыгнем канавку» (прыжки через шнур, положенный на землю);
- мяч мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше»;

4-я неделя:

- с мячом – катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м), «докати до кеглей», «прокати по дорожке»;
- прыжки с продвижением вперед.

Ноябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание под дугу (шнур);
- с мячом «прокати мяч по дорожке», «прокати и побеги»;
- равновесие – «пробеги по мостику», «по дорожке»

2-я неделя:

- равновесие «шагайте из обруча в обруч»
- прыжки «перепрыгни из ямки в ямку» (обручи);

3-я неделя:

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед «допрыгай до предмета»;
- с мячом «докати до кегли»;

4-я неделя:

-с мячом – «катание мячей друг другу», «прокати мяч в ворота», «по узкой дорожке»;
-равновесие «пойдем по мостику» (ходьба между двумя линиями, расстояние между шнурами 20 см), руки на поясе.

Декабрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание – «пролезть в норку» (высота 40-50 см);
-с мячом «прокати и догони мяч», «поймай мяч»;
-равновесие – «пройти по дорожке», «перешагни через сугроб»

2-я неделя:

-равновесие «пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 15 см);
-прыжки из обруча в обруч «из ямки в ямку», «с камешка на камешек»;
-метание - «попади снежком к корзине», «накормим белку шишками»;

3-я неделя:

-прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см);
-с мячом – прокатывание между предметами (кубиками, кеглями), друг другу;

4-я неделя:

-с мячом – «прокати мяч в ворота», между кубиками, по прямой;-
-ползание - «жучки», «котят»

Январь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание, не касаясь руками земли (высота 40-50 см);
-катание мячей, шариков друг другу, в прямом направлении;
-равновесие – ходьба по доске (ширина 10-15 см), по снежному валу.

2-я неделя:

-равновесие - ходьба по доске, по снежному валу;
-прыжки – спрыгивание со скамейки, подпрыгивание на месте «поймай снежинку»;
-с мячом – катание в ворота, в прямом направлении, с прокатыванием вокруг предмета (кегли, кубики).

3-я неделя:

-прыжки, спрыгивание со скамейки (высота 20 см);
-с мячом - прокатывание вокруг, между предметов;

4-я неделя:

- с мячом – катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу;
- подлезание, не касаясь руками земли.

Февраль

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание под дугу, веревку, не касаясь руками земли (высота 40-50 см);
- с мячом;
- равновесие – ходьба по снежному валу, между двумя линиями.

2-я неделя:

- равновесие - ходьба по доске (высота 20 см), по снежному валу, перешагивая через кирпичики, бруски;
- прыжки – спрыгивание с высоты 15-20 см - «зайки»;

3-я неделя:

- прыжки, спрыгивание, прыжки из обруча в обруч, через шнур;
- с мячом – катание мячей друг другу, между линиями;
- бросание снежков вдаль правой и левой рукой.

4-я неделя:

- с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками, бросание снежков вдаль правой и левой рукой;<
- подлезание под дугу (высота 40-50 см), не касаясь руками земли.

Март

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание под шнур, веревку, палку (высота 40 см);
- прыжки – перепрыгивание через ручеек, в обруч, из обруча;
- с мячом – бросание в даль, бросание о землю и вверх;
- равновесие – ходьба по доске, положенной прямо, наклонно.

2-я неделя:

- равновесие - ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, бруски;
- метание – перебрасывание мяча друг другу, прокатывание между предметами;
- лазанье – ползание по доске на четвереньках, пролезание через дугу (высота 50 см).

3-я неделя:

- прыжки – перепрыгивание через шнуры, бруски;
- метание – прокатывание мяча в ворота, друг другу;
- равновесие – ходьба по доске;

4-я неделя:

- равновесие – ходьба и бег по дорожке;
- прыжки с продвижением вперед на двух ногах;
- бросание мяча двумя руками из-за головы.

Апрель

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- подлезание под шнур (высота 40-50 см) – «цыплята», «мышата»;
- с мячом – бросание мяча в даль, через шнур, подбрасывание мяча в верх и ловля его;
- равновесие – перешагивание через шнуры, кубики.

2-я неделя:

- равновесие - ходьба по шнуру, по доске;
- прыжки – из обруча в обруч;
- прокатывание – «по узкой дорожке», «сбей кеглю».

3-я неделя:

- прыжки через шнуры;
- с мячом – подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание друг другу;
- равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, перешагивание через шнуры.

4-я неделя:

- равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см);
- прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15-20 см);
- бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур.

Май

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- равновесие – ходьба и бег по мостику, по доске, положенной на землю;
- метание – бросание мячей вверх и о землю, бросание мешочков вдаль правой и левой рукой;
- подлезание под шнур (высота 40-50 см).

2-я неделя:

- равновесие - ходьба и бег по доске - «по мостику»;
- прыжки между кеглями, из обруча в обруч;
- метание – бросание мечей друг другу, прокатывание в прямом направлении, между предметами.

3-я неделя:

- метание – бросание мяча вдаль двумя руками, в горизонтальную цель (корзину) – расстояние 2 м;

«Утверждено»
Заведующий ГБДОУ №76

_____/Олейник И.Е./
« » _____ 2019 г.

- прыжки из обруча в обруч, в длину с места, с продвижением вперед;
- равновесие – ходьба и бег по доске – «дорожке», «мостику».

4-я неделя:

- лазание – подлезание под шнур, не касаясь руками земли;
- равновесие, прыжки, метание – повторяется весь материал, пройденный на занятиях.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
на улице по физической культуре
для средней группы
«Дельфинчики»**

Октябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- ходьба и бег с одного края площадки на др. («Лошадки»);
- равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики; ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию;
- прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.

2-я неделя:

- прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч; с мячом в руках;
- с мячом – подбрасывание мяча вверх двумя руками; перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы.

3-я неделя:

- с мячом – прокатывание мяча – дети катят мяч и бегут за ним; прокатывание мячей друг другу;

4-я неделя:

- подлезание – с мячом в руках, не касаясь руками пола;
- равновесие – ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 6 см).

Ноябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

- равновесие – ходьба и бег по извилистой дорожке;
- прыжки через линии (скакалки, шнуры).

2-я неделя:

- прыжки на двух ногах с мячом в руках;
- прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.

3-я неделя:

- прыжки на двух ногах вокруг кегли;
- с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы (расстояние 2 м);

4-я неделя:

равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
прыжки на двух ногах до предмета (расстояние 3 м);
«сбей кеглю».

Декабрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

ходьба и бег между предметами;
прыжки со скамейки (20 см);
с мячом – прокатывание мячей между предметами.

2-я неделя:

прыжки – перепрыгивание через кирпичики (высота 10 см);
перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, бросание снежков на дальность.

3-я неделя:

прыжки на двух ногах по кругу, вправо и влево, в чередовании с ходьбой;
равновесие – ходьба по извилистой дорожке, по снежному валу;
с мячом – прокатывание мячей между предметами (в парах).

4-я неделя:

равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
перепрыгивание через кубики на двух ногах;
с мячом – перебрасывание мяча друг другу.

Январь

Игровые упражнения:

2-я неделя:

ходьба и бег «Снежинки-пушинки», бег между снежными кирпичиками «Пробеги и не задень»;
прыжки из кружка в кружок, перепрыгивание через шнуры;
с мячом - прокатывание мяча между предметами.

3-я неделя:

- прыжки на двух ногах вокруг кегли;
- с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы;
- равновесие – ходьба по «снежному мостику», перешагивание через кирпичики.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по снежному валу - балансировать руками;
прыжки на двух ногах через снежные кирпичики (высота 6 см);
метание - «сбей кеглю снежком».

Февраль

Игровые упражнения:

1-я неделя:

равновесие – ходьба по снежному валу;
прыжки на двух ногах вокруг снеговика;
метание на дальность правой и левой рукой.
ходьба и легкий бег между постройками.

2-я неделя:

перепрыгивание через снежные кирпичики (высота 6 см);
бросание снежков на дальность;
с мячом – перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

3-я неделя:

спрыгивание со снежного вала (высота 10 см);
метание снежков в цель («Сбей кеглю»);
бег вокруг снеговика.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по снежному валу;
перепрыгивание через снежные кирпичики (высота 6 см);
бросание снежков на дальность;
ходьба и легкий бег между постройками.

Март

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки в длину с места;
перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и
ловля после отскока (парами).

2-я неделя:

прокатывание мяча между кеглями, поставленными в 1 ряд
(1 м);
ходьба по шнуру с мешочком на голове, руки в стороны.

3-я неделя:

прыжки на двух ногах по кругу, вправо и влево, в чередовании с ходьбой;
равновесие – ходьба по извилистой дорожке, по снежному валу; перешагивание через шнуры
(6-8), положенных в одну линию;
с мячом – прокатывание мячей между предметами (в парах).

4-я неделя:

равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через предметы;
перепрыгивание через кубики на двух ногах;
с мячом – перебрасывание мяча друг другу.

Апрель

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки в длину с места;
бросание мешочков в горизонтальную цель; метание мячей в вертикальную цель;
с мячом – отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз.

2-я неделя:

метание мешочков на дальность;
прыжки из кружка в кружок, перепрыгивание через шнуры;
с мячом - прокатывание мяча между предметами.

3-я неделя:

прыжки на двух ногах вокруг кегли;
с мячом – перебрасывания мяча друг другу 2-мя руками из-за головы;
лазание по гимнастической стенке;
равновесие – ходьба по доске, перешагивание через кирпичики.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см);
прыжки в длину с места;
перебрасывание мячей друг другу; прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.

Май

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте;
метание правой и левой рукой на дальность;
с мячом – перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах.

2-я неделя:

метание в вертикальную цель правой и левой рукой;
прыжки через скакалку;
с мячом – перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3-я неделя:

прыжки на двух ногах между предметами;
с мячом – перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу;
лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек;

«Утверждено»
Заведующий ГБДОУ №76

_____/Олейник И.Е./
« » 2019 г.

равновесие – ходьба по бревну на носках, руки за головой.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по бревну боком, приставным шагом;

прыжки на 2-х ногах через шнуры;

перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
на улице по физической культуре
для старших групп «Одуванчики» и «Радуга»**

Октябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки на 2-х ногах прямо, боком; «На одной ножке по дорожке»;
равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске);
с мячом – перебрасывать друг другу 2-мя руками из-за головы.

2-я неделя:

прыжки – перепрыгивание через бруски «Подпрыгни – не задень!»;
с мячом – прокатить мяч, затем догнать его; перебрасывание мячей друг другу через сетку
двумя руками из-за головы

3-я неделя:

с мячом – бросание о стенку и ловля его после отскока от земли;
лазание – подлезание под дугу, не касаясь руками земли;
равновесие – ходьба, перешагивая через шнуры, кубики;

4-я неделя:

«Попади в корзину (цель)»;
равновесие – «Пройди – не упади» - ходьба с перешагиванием через кубики;
прыжки – «Перепрыгни, не задень» (высота 10 см).

Ноябрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки на 2-х ногах, с продвижением вперед; прыжки из обруча в обруч (3-4 шт), без пауз;
с мячом – бросание мяча о землю и ловля его двумя руками; бросание мяча друг другу;

2-я неделя:

прыжки на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики); прыжки на правой и
левой ноге, с продвижением вперед (расстояние 3-4 м);
с мячом – перебрасывание мяча через сетку; забрасывание в кольцо; бросание мяча в даль.

3-я неделя:

с мячом – бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля одной или 2-мя руками;
бросание мяча об пол (в движении) и ловля его руками;
подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь земли руками;

4-я неделя:

прыжки – на пр. и лев. ноге между предметами (расст. 3 м);
с мячом – отбивание от земли, продвигаясь между предметами;
равновесие – ходьба между шнурами.

Декабрь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

ходьба и бег между ледяными постройками;
катание друг друга на санках;
бросание снежков вдаль «Кто дальше бросит».

2-я неделя:

ходьба и бег между кеглями, снежками «Не задень»;
прыжки через снежные кирпичики;
метание снежков вдаль;
быстрая ходьба или бег с предметом.

3-я неделя:

«Пас друг другу» - игры с шайбой и клюшкой в парах;
«Бег парами» - бег с одной стороны площадки на другую;
прыжки с чередованием с ходьбой.

4-я неделя:

«Метко в цель»;
«Смелые воробышки» - прыжки на двух ногах;
«Пробеги – не задень» - бег между предметами;
игры с клюшкой и шайбой.

Январь

Игровые упражнения:

1-я неделя:

метание снежков на дальность «Кто дальше бросит»;
катание на санках друг друга;
прыжки на правой, левой ноге между снежными кубиками;
игры с клюшками и шайбой.

2-я неделя:

ходьба с перешагиванием через снежные кубики, руки в стороны;
с мячом – бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди;
«Пас друг другу» - игры с шайбой в парах и индивидуально.

3-я неделя:

с мячом – перебрасывание мяча двумя руками от груди друг другу;
быстрая ходьба или бег с предметом.

4-я неделя:

«Точный пас» - игры с клюшкой и шайбой;
бросание снежков до ориентиров, обозначенных кубиками;
ходьба на лыжах.

Февраль

Игровые упражнения:

1-я неделя:

прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см);
ходьба по снежному валу;
игры с клюшками и шайбой;
катание на санках.

2-я неделя:

скольжение по ледяной дорожке;
бросание снежков вдаль;
«Кто быстрее» - бег до кубика.

3-я неделя:

метание снежков в цель «Сбей кеглю»;
ходьба по снежному валу;
перепрыгивание через снежные кирпичики;
бег между постройками.

4-я неделя:

«Точно в цель» - сбивание предметов;
игры с клюшками и шайбой;
эстафеты на санках;
скольжение по ледяной дорожке.

Март

Игровые упражнения:

1-я неделя:

равновесие: ходьба шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
прыжки – на двух ногах из обруча в обруч, перепрыгивание через бруски;
с мячом – бросание в даль, перебрасывание мяча друг другу.

2-я неделя:

прыжки – с высоты, в длину с места;

с мячом – бросание мяча о стену, перебрасывание друг другу;
«Пробеги – не задень» - бег между кеглями (расстояние 40 см между кеглями).

3-я неделя:

с мячом – метание в горизонтальную цель, перебрасывание друг другу с дополнительными движениями (присесть, хлопнуть в ладоши);
равновесие – ходьба по бревну, перешагивая через кубики, мячи; с мешочком на голове, на носках.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по бревну боком, приставным шагом, на носках, с поворотом на середине;
прыжки – продвигаясь вперед; с ноги на ногу.

Апрель

Игровые упражнения:

1-я неделя:

равновесие - ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через предметы;
прыжки – на двух ногах из обруча в обруч;
с мячом – бросание мяча в даль; отбивание мяча о пол во время ходьбы и ловля его двумя руками.

2-я неделя:

равновесие - ходьба и бег, перешагивая и перепрыгивая через предметы;
прыжки – из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой; в длину с места.
с мячом – перебрасывание мяча друг другу; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

3-я неделя:

прыжки – в длину с места, с разбега, перепрыгивание через шнуры;
с мячом – отбивание мяча одной рукой в ходьбе; перебрасывание друг другу.

4-я неделя:

равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове;
прыжки – на двух ногах, продвигаясь вперед; из обруча в обруч; перепрыгивание через шнуры.

Май

Игровые упражнения:

1-я неделя:

равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове, на носках, с передачей мяча из одной руки в другую;
прыжки – на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; на 2-х ногах, огибая предметы;
с мячом – метание мяча в даль; бросание мяча о стену;

«Утверждено»
Заведующий ГБДОУ №76
_____/Олейник И.Е./
« » 2019 г.

2-я неделя:

лазанье – подлезание под шнур прямо и боком;
прыжки – в длину с места; с разбега; на правой и левой ноге попеременно;
с мячом – перебрасывание мяча друг другу с доп. движениями; отбивание мяча о пол в ходьбе

3-я неделя:

лазанье – пролезание в обруч прямо и боком;
с мячом – метание мяча в даль; забрасывание мяча в кольцо;
равновесие – ходьба по бревну, по шнуру, боком приставным шагом.

4-я неделя:

равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см);
лазанье – подлезание под шнур (дугу);
прыжки – в длину с места; в длину с разбега; перепрыгивание через шнуры.

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
на улице по физической культуре
для подготовительной группы
«Фантазеры»**

Октябрь

Основные виды движений:

ходьба по бревну боком приставным шагом;
прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на пр. и лев. ногах;
бросание мяча вверх, ловя 2-мя руками; перебрасывание друг другу;
отбивание мяча одной рукой на месте;
ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками;
прыжки с высоты (40 см);
прыжки вверх из глубокого приседа;

Игровые упражнения:

«Кто самый меткий?»
«Проведи мяч».

Ноябрь

Основные виды движений:

ходьба по бревну боком приставным шагом;
прыжки через шнуры;
прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур;
прыжки через короткую скакалку, вращая вперед;
«Попади в корзину» (расстояние 3 м);
метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м).

Игровые упражнения:

«Перелет птиц»;
«Лягушки и цапли»;
«Что изменилось?»

Декабрь

Основные виды движений:

прыжки на правой и левой ногах; на двух ногах через шнуры;
перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м);
подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»);
ходьба с перешагиванием через набивные мячи.

Игровые упражнения:

«Догони пару»;
«Ловкая пара» (эстафета);
«Снайперы»;
«Горелки».

Январь

Основные виды движений:

метание в вертикальную цель (расстояние 3 м);
подлезание под палку (высота 40 см);
прыжки на левой и правой ноге через шнур;
перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками;
метание набивного мяча двумя руками из-за головы;

Игровые упражнения:

Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»;
«Догони пару»;
«Снайперы» (кегли, мячи);
«Точный пас»;
«Мороз-Красный нос»;
«Жмурки».

Февраль

Основные виды движений:

метание в горизонтальную цель (расстояние 4 м);
ходьба с перешагиванием через набивные мячи;
прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров;
бросание мяча вверх ловля его двумя руками;
перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками.

Игровые упражнения:

«Пробеги - не задень»;
«По местам»;
«Мяч водящему»;
«Пожарные на учениях»;
«Ловишки с мячом».

Март

Основные виды движений:

прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге; прыжки в длину с места;
с мячом – бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом;
метание в вертикальную цель левой и правой руками;
пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками земли;

ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.

Игровые упражнения:

«Через болото по кочкам» (из обруча в обруч);
«Ведение мяча» (футбол);
«Мяч о стенку»;
«Быстро по местам»;
«Тяни в круг».

Апрель

Основные виды движений:

метание набивного мяча 2-мя руками из-за головы; метание мешочков в горизонтальную цель;
прыжки на 2-х ногах п прямой; прыжки в длину с разбега;
с мячом – ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину; ведение мяча между предметами;
ходьба по бревну; ходьба боком приставным шагом, по канату.

Игровые упражнения:

«Кто быстрее соберется?»;
«Перебрось - поймай»;
«Передал - садись»;
«Дни недели».

Май

Основные виды движений:

ходьба по бревну с мячом в руках; на каждый шаг вперед передача мяча перед собой и за спиной
прыжки в длину с разбега;
ведение мяча ногой по прямой;
перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы; 2-мя руками от груди;
ведение мяча и забрасывание в корзину;
бег на скорость (30 м);
бег со средней скоростью 100 м.

Игровые упражнения:

«Прыжки разными способами через скакалку»;
«Кто выше прыгнет?» (в высоту);
Эстафета «Мяч водящему».