****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| **Занятия 1-2-3** | **Занятия 4-5-6** | **Занятия 7-8-9** | **Занятия 10-11-12** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Сентябрь** **Детский сад****Стартовый мониторинг** |
| **Задачи**: упражнения в ходьбе и беге колонной , в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; закреплять - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшительной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу. |
| **Вводная**  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнале «Стоп». Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей. |
| **Сквозная тема недели**  | **Мой детский сад****01.09-03.09** | **Мои друзья****06.09-10.09** | **Любимые игрушки****13.09-17.09** | **Мебель****20.09-24.09** |
| Общеразвивающие упражнения  | Без предметов  | С большим мячом | С обручем  | С мячом |
| Основные виды движений | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола.3. Подбрасывание мяча вверх и ловя его руками.4.Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.5.Прыжки , на двух ногах между кеглями  | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах.2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.3. Повтор подпрыгивания.4.Ползанье на четвереньках с подлезанием под дугу. | 1.Ползаниепод шнур, не касаясь руками пола.2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.3. Ходьба по скамейке перешагивая через кубики. 4 Игровое упражнение(«Допрыгать до обруча») | 1.Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках.2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см)3. Прокатывание мяча по дорожке.4.Игровое задание «Кто быстрее»(прыжки на двух ногах с продвижением вперед). |
| Подвижные игры  | Игра «Наседка и цыплята»№1 | «Догони мяч »№2 |  «Бегите ко мне »№3 | «Мышеловка» №4 |
| Малоподвижные игры | «Найди мяч » №1 | Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка №2 |  |  |
| Нетрадиционные формы методы | Дыхательное упражнение «Пузырики»№1, «Насосик»№2 |  |  | Ходьба по массажному коврику №3 |
| **Октябрь** **Моя семья.** |
| Задачи: Развивать двигательную активность, ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; совершенствовать технику метания в цель; закрепить ходьбу и бег в колоне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползанье на четвереньках с опорой на ладони и колени |
| Вводная: | Ходьба в колонне по одному, друг за другом, с высоким подниманием колен.Бег с одной стороны спортзала на другую сторону.Перестроение в круг. |
| **Сквозная тема недели** | **Моя семья****27.09-01.10** | **Моя улица****04.10-08.10** | **Безопасность дома и на улице** **11.10-15.10** | **Семейные традиции****18.10-22.10** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С большим мячом | Без предметов  | С флажками |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями(длина -2,5 м, ширина-25 см.)2.Ходьба по мостику (длина 3 м.)3. Ходьба в колонне по одному, друг другом. | 1.Подпрыгивание на месте на двух ногах 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.Повтор подпрыгивания.4.Ползанье на четвереньках с подлезанием под дугу | 1.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.2.Метание мешочка в цель правой и левой рукой.3. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.4. Прыжки на дух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке. | 1.Прыжки на двух ногах на месте2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.3. Ходьба по кругу, бег змейкой. |
| Подвижные игры  | «Самолеты»№5 | «Море волнуется» №6 | «Попади в круг» №7 | «По ровненькой дорожке» №8 |
| Малоподвижные игры | Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка№3 |  |  |  |
| Нетрадиционные формы методы | 1.Дыхательное упражнение «Самолет » №42.Пальчиковая гимнастика№5 | Искусственная«Тропа здоровья» №6 | Дыхательная гимнастика «Дудочка»№7 | Искусственная«Тропа здоровья»№6 |
| **Ноябрь****Время года. Осень.** |
| Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры. |
| Вводная  | Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках. |
|  **Сквозная тема недели** | **Щедрая осень****25.10-29.10** | **Растем здоровыми** **01.11-05.11** | **Изменения животных и птиц осенью** **08.11-12.11** | **Золотой колосок** **15.11-19.11** |
| Общеразвивающие упражнения | С кубиком  | С мячом | Без предметов  | Без предметов  |
| Основные виды движений  | 1. Ползанье под дугой высотой 50 см на четвереньках.2. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20 см)3. Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой. | 1.Ползанье на четвереньках по шнур (высота 50 см)2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)3.Прыжки в плоский обруч | 1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см)2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1.5 м3. Метание в горизонтальную цель | 1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мячей между фишками.3. Ползанье по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). |
| Подвижные игры  | «Бегите ко мне»№9 | «Подбрось- поймай»№10 | «Котята и щенята»№11 | «Найди себе пару»№12 |
| Малоподвижные игры | « Тишина»№4 |  |  | Ходьба обычным шагом и на носочках №5 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательной упражнение «Самолетик»№4 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | Дыхательной упражнение «Светофор» №8 | Гимнастика для глаз №9 |
| **Декабрь****Мой Казахстан.** |
| **Задачи:** Совершенствование перестроения детей в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закрепить умение прокатывать мяч; развивать глазомер; закрепить умение ловить мяч; упражнять в ползанье на четвереньках на повышенной опоре; закрепить навык нахождения своего места в колонне; упражнять правильному хвату при ползании; упражнять соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления. |
| Вводная: | Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары и на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног |
|  **Сквозная тема недели** | **Гордимся мы страной любимой****22.11-26.11**  | **Мое любимое село****29.11-03.12**  | **Нур-Султан – сердце нашей родины** **06.12-10.12** | **Традиции и фольклор****13.12-17.12** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов  | С мячом | Без предметов | С флажками |
| Основные виды движений  | 1.Прыжки со скамейки.2.\*Прокатывание мячей между брусками3.Прыжки со скамейки.4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз | 1.Преребрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.2. \*Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через бруски | 1.Ползанье по наклонной доске на четвереньках(хват с боков)2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.4. \*Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом)2. \*Перепрыгивание через кубики на двух ногах.3. ходьба с перешагиванием через рейки лестницы(высота - 25 см)4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах5. Спрыгивание с гимнастической скамейки |
| Подвижные игры  | «День и ночь» № 13 | «Мяч соседу» № 14 | «Фантазеры» № 15 | «Части тела» № 16 |
| Малоподвижные игры |  |  | Ходьба обычным шагом и на носочках №6 |  |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Светофор» №8 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | 1.Дыхательное упражнение «Куры»№102.Гимнастика для глаз№9 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 |
| **Январь****Времена года. Зима.** |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; упражнять соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу: Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие. |
| Вводная | Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег с разными положением рук и ног, построение в две колоны.Ходьба с выполнением заданий на внимание |
|  **Сквозная тема недели** | **Здравствуй , Новый год** **20.12-24.12** | **Зимы прекрасная пора****27.12-31.12** | **Волшебница зима** **03.01-07.01** | **Зимние забавы****10.01-14.01** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | Без предметов | С обручем |
| Основные виды движений  | 1.Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля2 руками.2. Прыжки на двух ногах(ноги врозь – ноги вместе) вдоль каната (поточно)3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд.4. Перебрасывание мячей друг другу снизу. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом.2. перепрыгивание через кубики на 2 ногах.3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота – 25 см) | 1. Ходьба между кубиками (4-5 штук)2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками | 1.Отбивание мяча об пол.2. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза)3.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа слева. |
| Подвижные игры  | «У медведя во бору»№17  | «Хитрая лиса» №18 | «Удочка» №19 | «Самолеты» №20 |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному №7 |  | «Угадай кто кричит?» №8 |  |
| Нетрадиционные формы | Дыхательная гимнастика «Паравозик» №11 | Искусственная «Тропа здоровья» №6 |  | Дыхательная гимнастика «Веселый мяч» №12 |
| **Февраль****Мир вокруг нас.** |
| **Задачи:** Формировать навыки в ползании по скамейке на четвереньках; развивать умение подлезать под шнур; упражнять в перешагивании через препятствие. формировать навыки перебрасывания мяча через шнур; |
| Вводная | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами , бег в рассыпную , с остановкой, перестроение в две колонны. |
|  **Сквозная тема недели** | **Живое, неживое в природе****18.01-21.01** | **Для чего нужен снег?****24.01-28.01** | **Зимовье зверей и птиц****31.01-04.02** | **Техника и мы****07.02-11.02** | **Учимся помогать друзьям****14.02-18.02** | **Профессии****21.02-25.02** |
| Обще-развивающие упражнения | С обручем | С флажком | Без предметов | С кубиком | Без предметов  | С мячом |
| Основные виды движений  | 1.Бег в разных направлениях в быстром темпе(до 10-20 метров)2.Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад.3.Влезание на гимнастическую стенку и обратно с нее.4.Прыжки с ноги на ногу, прямой галоп. | 1. Бег в разных направлениях в медленном темпе (в теченее50-60 сек)2.Метание мешочка в горизонтальную цель.3.Подпрыгивание на двух ногах(ноги вместе –ноги врозь) | 1.Ползание под шнур боком,не касаясь пола руками.2.Ходьба между предметами,высоко поднимая колени.3.Ходьба по гимнастическойскамейке, на середине присесть,встать и пойти дальше, спрыгнуть.4.Прыжки в высоту с места | 1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками2.Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками3.Подлезание на четвереньках, «как жучки»(3-4 м)4.Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. | 1.Ходьба между кубиками, руки на поясе2.Ползанье на четвереньках под дугой (4 м)3. Ходьба с перешагиванием через предметы.4.Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед | 1.Ходьба по скамейке (25 см)2.Прыжки в длину с места3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками |
| Подвижные игры  | «Зайка серый умывается» | «Птички и кошка» |  | «Сбей свою кеглю»№ 21 | «Мыши в кладовой» №22 | «Лохматый пес»№23 |
| Малоподвижные игры | «Злые и добрые кошки» | «Камешки» | «Возьми флажок» №9 |   | Ходьба парами №10 | «Где цыпленок?» №11 |
| Нетрадиционные формы | Искусственная «Тропа здоровья» | Гимнастика для глаз | Дыхательная гимнастика«Гуси»№13 | Пальчиковая гимнастика «Пальчики» №14 |  | Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)№15 |
| **Март****Времена года.****Весна.** |
| **Задачи:** формировать навыки правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места; лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, упражнять в прыжках на мячах – фитболах. |
| Вводная |  |
|  **Сквозная тема недели** | **Весенний букет для мамы****28.02-04.03** | **Пробуждение природы****07.03-11.03** | **Священный праздник Наурыз****14.03-18.03** | **Жизнь животных и птиц весной****21.03-25.03** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | Без предметов | С мешочком |
| Основные виды движений  | 1. Прыжки в длину с места .2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь) | 1.Перебрасывание мешочков через шнур.2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.4. прокатывание мячей между предметами.  | 1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за второю рейку шведской стенки.2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы.;3.Лазанье по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз  | 1.Ходьба и бег по наклонной доске.2. Перебрасывание мешочков через шнур3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. |
| Подвижные игры  | «Бездомный заяц» №24 | «Прятки» №25 | «Ловишки» №26 | «Позвони в погремушку» №27 |
| Малоподвижные игры | «Угадай по голосу»№12 |  |  | «Узнай по голосу»№13 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) №16 | Пальчиковая гимнастика №5 | Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»№17 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | Дыхательное упражнение «Бегемотик»№18 | Искусственная «Тропа здоровья» №6 |
| **Апрель****Космос****Транспорт** |
| Задачи: Формировать навыки энергичного отталкивания в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность , соблюдению дистанции во время передвижения и построения; Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползание на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу. |
| Вводная | Ходьба и бег по кругу , взявшись за руки, с изменением направления , с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями руг и ног. Перестроение в три колонны. |
|  **Сквозная тема недели** | **Тайны звездного** **28.03-01.04** | **Космонавтика****04.04-08.04** | **Сухопутный транспорт****11.04-15.04** | **Водный и воздушный транспорт****18.04-22.04** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С обручем | Без предметов | С мячом |
| Основные виды движений  | 1.Прыжки в длину с места 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза)3. Отбивание мяча от пола одной рукой | 1.Метание мешочков на дальность 2. ползанье по гимнастической скамейке , опираясь на ступни и ладони.3. Перебрасывание мяча из-за головы.4. Прыжки на дух ногах До флажка, между предметами, поставленными в ряд. | 1.Прыжки в длину с места.2. Лазание по шведской стенке вверх-вниз по канату.3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше | 1. Метание мяча в цель.2. Ходьба по наклонной доске.3. Перебрасывание мячей через шнур.4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| Подвижные игры  | «Мой веселый звонкий мяч» №28 | «Лягушки и цапля» №29 | «Найди себе пару» №30 | «Самолеты» №31 |
| Малоподвижные игры | «Стоп»№14 |  |  |  |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение № 1 (А.Н. Стрельникова)№19 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | Дыхательное упражнение «Ушки»(А.Н. Стрельникова)№16 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | Дыхательное упражнение 1-3 (А.Н. Стрельникова)№20 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 | Дыхательное упражнение «Малый маятник» №21 | Искусственная «Тропа здоровья» №6 |
| **Май****Пусть всегда будет солнце!****Итоговый мониторинг.** |
| Задачи: развивать навыки прыжков в высоту, подбрасывать мяч вверх и ловить его, совершенствовать броски мяча об пол одной рукой –ловить двумя: упражнять в ходьбе ибеге по кругу.в перепрыгивании через шнур; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу. |
| Вводная |  |
| **Сквозная тема недели** | **В семье единой****25.04-29.04** | **На страже мира****02.05-06.05** | **Тропинками добра****09.05-13.05** | **Цветы и насекомые****16.05-20.05** | **Лето красное пришло****23.05-27.05** |
| Общеразвивающие упражнения | Со скакалкой | Без предметов  | С обручем |  С мячом  |  С флажками |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба с высоким подниманием колен.2.Бросание мяча на расстоянии 1-1,5 метра.3.Ходьба по веревке.4.Впозания в обруч ,расположенного вертикально на полу. | 1.Прыжки в высоту2. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.3. Прыжки в длину с разбега | 1. Прыжки в длину с разбега2.Ползание по «Медвежьи»3. Забрасывание мяча в кольцо | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.2. Перепрыгивание через шнуры.3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.4. Влезание на наклонную лесенку. | 1. Влезание на наклонную лесенку.2. Ходьба по доске, руки на поясе.3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола |
| Подвижные игры  | «Кегли»№36 | «Сбей кеглю» №32 | «Хитрая лиса»№33 | «Кто где кричит»№34 | «Пронеси мяч не задев кеглю» №35 |
| Малоподвижные игры | «Доброе животное»№17 | «Найди цыпленка» №15 |  | «Каравай» №16 |  |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Кошка» | Растирание спины массажной рукавичкой.№22 | Релаксация№23 | Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия №24 | Искусственная «Тропа здоровья»№6 |