

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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**: Упражнять в ходьбе и беге в колоне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку. |
| **Вводная**  | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпнуюХодьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах.Бег в течении 1 минуты.Перестроении, в три колонны и обратно в одну. |
| **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 | Степ-аэробика | Без предметов | Биоэнергетическая гимнастика  |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.2. Прыжки в длину с места.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м).4. Прыжки длину с разбега. | 1.Метание мяча в цель.2.Прыжки с разбега с доставанием до предмета.3. Перебрасывание мяча друг дугу двумя способами4. Прыжки в высоту с места. | 1.Ходьба по гимнастической скамейке схлопком на каждый шаг под ногой, на середине , пойти дальше.2. Метание мешочка на дальность.3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя. | 1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой2. Искусственная «Тропа здоровья»3.Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками).4. Эстафета на самокатах. |
| **Подвижные игры**  | « Хитрая лиса» №1 | «Мы веселые ребята». №2 | «Мышеловка» №3 | «Парный бег» №4 |
| **Малоподвижные игры** | «Кто лучше прыгнет?» №1 | «У кого мяч?». №2 | «Найди и промолчи». №3 |  |
| **Нетрадиционные формы и методы** | Дыхательное упражнение «Ладушки» (А.Н. Стрельникова) №1 | Дыхательное упражнение «Погонщик» (А.Н. Стрельникова) №2 | Дыхательное упражнение «Ладушки» (А.Н. Стрельникова) №3 | Релаксация №4 |
| Биоэнергети-ческая гимнастика №5 | Искусственная «Тропа здоровья» №6 | Точечныймассаж №7 | Искусственная «Тропа здоровья» №6 |
| **Октябрь** **Моя семья.** |
| **Задачи:** Формировать навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направлении по сигналу, с высоким подниманием коленей , сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; совершенствовать прыжки верх из глубокого приседания.  |
| **Вводная**: | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы , высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал.Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1.5 минут. |
| **Сквозная тема недели** | **Моя семья****27.09-01.10** | **Моя улица****4.10-08.10** | **Безопасность дома и на улице****11.10-15.10** | **Семейные традиции****18.10-22.10** |
| **Общеразвивающие упражнения** | . Без предметов. | Биоэнергетическая гимнастика | С мячом  | Степ -аэробика |
| **Основные виды движений**  | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове.2.прыжкичерез шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах.3. бросание малого мяча в верх , ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую | 1.Прыжки с высоты 40 см.2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.4. Пролезание в «тоннель» (из обручей) | 1.Ведение мяча : по прямой, сбоку, между предметами.2.Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.3.Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой2. . Искусственная «Тропа здоровья»3.Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами ).4. Эстафета с кубиком на ракетке. |
| **Подвижные игры**  | «Не оставайся на полу» №5 | «Встречные перебежки» №6 | «Найди себе пару» №7 | «Наседка и курица» №8 |
| **Малоподвижные игры** | «Вызов по имени» №4 | Ловкие пальцы №5 |  | «Попади не глядя» №6 |
| **Нетрадиционные формы и методы** | Дыхательное упражнение «Погонщики» №2 |  | Дыхательное упражнение «Обними плечи» №8 |  |
| **Ноябрь****Время года. Осень** |
| **Задачи:** Закрепитть навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей , сменой темпа движения ; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания. |
| **Вводная**  | Построение в колонну, перестроение вкруг , в две, в три колонны, повороты вправо, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой , с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигналу. |
|  **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** | Без предметов |  Восточная гимнастика «Кувшинчик», «Листочки» | С мячом | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» |
| **Основные виды движений**  | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза3. Отбивание мяча об пол одной рукой.4. Ходьба на носках, руки за голову между брусками.  | 1.Ползаниетпо гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.2. Ведение мяча с продвижением вперед.3. подъем на шведскую стенку, спуск по канату.4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени. | 1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | 1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение).2. Искусственная «Тропа здоровья».3.Игра «Баскетбол»4. Оздоровительный кросс |
| **Подвижные игры**  | «Удочка» №9 | «Мышеловка » №10 | «Брось флажок» №11 | «Пожарные на ученье» №12 |
| **Малоподвижные игры** |  |  |  | «В магазине зеркал» №7 |
| **Нетрадиционные формы** | Точечный массаж №7 | Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) №9 | Дыхательное упражнение «Малый маятник» №10 |  |
| **Декабрь****Мой Казахстан.** |
| **Задачи:** формировать навыки ходьбы по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу.  |
| **Вводная:** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу |
|  **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  | Ритмическая гимнастика «На арене цирка» | С мячом | Стэп -аэробика |
| **Основные виды движений**  | 1.Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами.3. Перешагивание через бруски справ и слева от него.4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. | 1.Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка.2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваюсь на руках.4. Ходьба по гимнастической скамей с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск – по канату.2. Лазание разными способами, не пропуская реек.3. Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове.4.Метание асыка в цель расстояние 2-2,5 метра.5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н. Срельниковой .2. Искусственная «тропа здоровья»3. Ведение футбольного мяча ногой4. Эстафеты |
| **Подвижные игры**  | «Мы веселые ребята» №13 | «С кочку на кочку» №14 | «Гуси-лебеди» №15 | «Кто сделает меньше прыжков» №16 |
| **Малоподвижные игры** |  | «Найди предмет» №8 |  | «Затейники» №9 |
| **Нетрадиционные формы** | Дыхательное упражнение «Кошка» №11 | Дыхательное упражнение «Обними плечи» №12 | Упражнения мелкой моторики рук №13 | Релаксация №4 |
| **Январь****Времена года. Зима** |
| **Задачи:** разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колоны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнии с мячом, навыки ходьбы, в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу ,умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторить упражнения на равновесия на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку. |
| **Вводная** | Ходьба в наклоне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2,3,4. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Поворот «направо», «на лево», «кругом». |
|  **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 | Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» | С обручем | Стэп-аэробика |
| **Основные виды движений**  | 1.Метание мешочков в цель с расстояния 3 м.2.Подлезание под палку (высота- 40 см).3. Перешагивание через дугу (высота -40 см.)4.Ползание по скамье с мешочком на спине.5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. | 1.Прыжки в длину с места (с толчком 2 ног)2. Прыжки с разбега (3 шага).3.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.4. Ползанье по скамейке с мешочком на спине в чередовании с подлезанием в обруч. | 1.ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствия.2.Влезание на гимнастическую стенку и спуск по канату.3.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед. | 1.Дыхательная гимнастика.2.Искусственная «Тропа здоровья»3.Элементы баскетбола (ведение правой и левой рукой)4. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» |
| **Подвижные игры**  | «Два мороза» №17 | «Чья команда быстрее построит дворец» №18 | «Ловля обезьян» №19 | «Сохрани пару» №20 |
| **Малоподвижные игры** |  |  |  |  |
| **Нетрадиционные формы** | Дыхательное упражнение «насос» №14 | Дыхательное упражнение «Поворот головой» №15 | Точечный массаж №7 | Релаксация №4 |
|  **Февраль****Мир вокруг нас.** |
| **Задачи:** упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель. |
| **Вводная:** Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным положением рук и ног.Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом. |
|  **Сквозная тема недели** | **Живое, не живое 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** | Без предметов | Восточная гимнастика | С мячом | Без предметов | С флажками | Гимнастическая палка |
| **Основные виды движений**  | 1. Ходьба с перешагиваниемчерез дуги (высота- 50 см).2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.3.Броски мча вверх и ловля его 2 руками.4.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову.5. Бросание мяча с хлопками. | 1.Метание в цель с расстояния 4 м.2.Ползание по скамье с мешочками на спине.3.Прыжки с мячом , зажатым между коленей (5-6 м.)4.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.5.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. | 1.Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком.)3.Ходьба на носках между брусками.4.Лазание по гимнастической стенке.5.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове | 1.Дыхательная гимнастика.2.Искусственная «Тропа здоровья»3.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота.)4.Эстафета «Через тоннель» | 1.Перебрасвание мяча друг другу двумя руками от груди.2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.3.Прыжки через длинную скакалку. | 1.Прыжки на двух ногах правым боком(3 прыжка), затем поворот на 180 градусов и продолжение левым боком.2.Бросание мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками.3. Прокатывание обручей и пролезание в них. |
| Подвижные игры  | «В чьей команде меньше мячей» №21 | «Мы веселые ребята» №22 | «Догони свою пару» №23 | «Кот и мыши» №24 | «Догони соперника» №25 | «Собери флажки» №26 |
| Малоподвижные игры | «Самомассаж» лица, шеи, рук. №10 | «Найди и промолчи»№11 | «Море волнуется» №12 | «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп» №13 |  |  |
| Нетрадицион-ные формы | Стэп-аэробика №16 | Пальчиковый массаж.№17 | Ритмическая гимнастика ( танцевальные движения) №18 | Дыхательное упражнения«Большой маятник» №19 | Психогимнастика М.И.Чистяковой. №20 |  |  |
| **Март****Времена года. Весна** |
| Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкиваний и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей |
| Вводная: Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направлениядвижения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног. |
|  **Сквозная тема недели** | **Весенний букет для мамы****28.02-04.03** | **Пробуждение природы****14.03-18.03** | **Священный праздник Наурыз****14.03-18.03** | **Жизнь животных и птиц весной****21.03-25.03** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С кеглями | с малым мячом | Стэп-аэробика |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе.2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево.3. Бросание мяча вверх, ловяс хлопками, с поворотами кругом.4. Перестроение из одной шеренги в две | 1.Прыжки в длину с места2. Метание в цель.3.Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.4.Пролезание под шнур(высота -40 см), не касаясь руками пола.5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руками на поясе. | 1.Метание мячей в цель на очки (две команды).2.Пролезание в обруч в парах.3.Прокатывание обручей друг другу.4. Вращение обруча на кисти.5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. | 1.Дыхательная гимнастика.2. .Искусственная «Тропа здоровья»3. Игра «Городки»4. Эстафета «Через болото по кочкам (из обруча в обруч)» |
| Подвижные игры  | «Дорожка препятствий» №27 | «Лиса в курятнике» №28 | «Ловишки с мячом» №29 | «Лягушки и цапли» №30 |
| Малоподвижные игры | «Дует, дует ветерок» №14 | «Подойди не слышно» №15 | «Съедобное- не съедобное» №16 | «Летает- не летает» №17 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Маятник» №21 | Дыхательное упражнение «Ушки» №22Гимнастика глаз №23 | Дыхательное упражнение «Большое маятник» №19 | Дыхательное упражнение «Погонщики» №2 |
| **Апрель****Космос****Транспорт** |
| Задачи: разучить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту. |
| Вводная: Ходьба с изменением направления.Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног. |
|  **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 | Стэп-аэробика | С гимнастическими палками | Без предметов |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба парами по двум параллельным скамьям.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями.3.Метание мешочков в цель.4.Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. | 1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах.2.Метание мешочка на дальность.3. Ведение мяча правой и левой руками,забрасывание его в корзину(баскетбол).4.Прыжки в длину с разбега. | 1.Прыжки в высоту с места.2.Ходьба боком приставным шагом по канату.3.Прыжки через скакалку произвольным способом.4.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты). | 1.Дыхатеьная гимнастика.2.Исксственная «Тропа здоровья».3.элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана).4.Эстафета «Через скакалку». |
| Подвижные игры  | «Догони свою пару» №31 | «Удочка» №32 | «Мышеловка» №33 | «Ловишка с ленточками» №34 |
| Малоподвижные игры | «Стоп » №18 | «Найди и промолчи» №19 | «Парашют» №20 | «Кто ушел» №21 |
| Нетрадиционные формы | Дыхательное упражнение «Перекаты»(на правую ногу) №24 | Дыхательное упражнение «Шаги» №27 | Дыхательное упражнение «Ладошки» №30 | Релаксация №4 |
| Восточная гимнастика №25 | Биоэнергитическая гимнастика №28 | Ритмическая гимнастика(танцевальные движения) №31 | Биоэнергитическая гимнастика №28 |
| Пальчиковая гимнастика №26 | Упражнение для мелкой моторики рук №29 | Точечный массаж №7 | Упражнение для мелкой моторики №32 |
|  **Май****Пусть всегда будет солнце!** |
| Задачи: Разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча. |
| Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. |
| **Сквозная тема недели** | **В семье единой** **25.04-29.04** | **На страже мира****02.05-06.05** | **Тропинками добра****9.05-13.05** | **Цветы и насекомые****16.05-20.05** | **Лето красное пришло****23.05-31.05** |
| Общеразвивающие упражнения | Без предметов | С мячом | Восточная гимнастика | С обручем | Ритмическая гимнастика «Танцы» |
| Основные виды движений  | 1.Ходьба и бег по горизонтальному и наклонному бревну.2.Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.3.Пробегание отрезков (длина 20-30 м.) на скорость до обозначенного места. | 1.Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг-передача мяча перед собой и за спиной.2.Прыжки в длину с разбега3.Метание теннисного мяча в цель.4.Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленном на каждый шаг. | 1.Прыжки в высоту с места.2.Ведение мяча ногой по прямой (футбол)3.Метание мешочка на дальность. | 1.Прыжки через скамейку.2.Ведение мяча и забрасывание в корзину.3.Прыжки в высоту с разбега.4.Ползанье по гимнастической скамье на 2 руках. | 1. Дыхательная гимнастика 2.Исксственная «Тропа здоровья»3.Детский волейбол (в кругу)4.Эстафета «Веселые футболисты» (Ведение мяча ногой). |
| Подвижные игры  | «Эстафета парами» №35 | «Лови . не урони» №36 | «Третий лишний» №37 | «Гуси-лебеди» №38 | «Ловля обезьян » №39 |
| Малоподвижные игры | «Горячая картошка» №22 |  | «Повтори на оборот» №23 |  | «Светофор» №24 |
| Нетрадиционные формы |  | Дыхательное упражнение «Перегонщики»№33 | Дыхательное упражнение «Насос» №14 | Дыхательное упражнение «Кошка» №11 | Биоэнергитическая гимнастика |
| Пальчиковый массаж№34 | Школа малого мяча №35 | «Тише едешь- дальше будешь» №36 |