

# Картотека подвижных игр и упражнений

Разработала: Павлова Л.Ю., инструктор по физической культуре

## Младшая группа Содержание

Месяц	Содержание
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Мышки», «Цыплята»:</u> Упражнения с мячом – докати мяч до кегли; Подвижные игры: «Мой весёлый звонкий мяч», «Поймай комара», «Беги ко мне».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пройдём по мостику», «Пробежим по дорожке»</u> (ходьба и бег между двумя линиями), «Попрыгаем как зайки»; Подвижные игры: «Поезд», «Кот и воробушки», «Найди свой домик».</p> <p><u>Игровые упражнения с прыжкам: «Перепрыгни канавку»:</u> Игровые упражнения с мячом: «Докати до кегли», «Чей мяч дальше»; Подвижные игры: «Поезд», «Найдем игрушку».</p> <p><u>Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке»;</u> прыжки с продвижением вперёд. Подвижные игры: «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».</p>
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения: лазание под стойку (шнур):</u> Игровые упражнения с мячом: «Прокати мяч и доползи», «Прокати и догони мяч»; Игровые упражнения на равновесие: «Пробеги по мостику». Подвижные игры «мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».</p> <p><u>Упражнения: равновесие - ходьба из обруча в обруч.</u> Игровые упражнения с прыжками - «Перепрыгни из ямки в ямку» (из обруча в обруч). Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Догони мяч».</p> <p><u>Игровые упражнения с прыжками – до кубика, до обруча, до игрушки, «Перепрыгни ручеек».</u> Игровые упражнения с мячом: «Прокати мяч до кегли и сбей ее». Подвижные игры: «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».</p> <p><u>Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах, «Закати мяч в ворота».</u> Игровые упражнения: ползание – «Доползи до зайки» (на ладонях и коленях), подлезание под дугу. Подвижные игры: «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: подлезание «Пролезть в норку» (высота 40-50см);</u> Игровые упражнения: равновесие «Пройти по дорожке», «Перешагни через кубик»; Игровые упражнения с мячом «Прокати и догони мяч», «Поймай мяч»; Подвижные игры: «Найди свой домик», «Беги ко мне».</p> <p><u>Игровые упражнения на равновесие «Пройди по мостику» (ширина 20см);</u> Игровые упражнения с прыжками «С кочки на кочку», «Из ямки в ямку»; Игровые упражнения: метания «Попади снежком в корзину»; Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробушки и кот».</p> <p><u>Упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20см);</u> Упражнения с мячом – прокатывание между предметами, друг другу в</p>

<b><u>IV неделя</u></b>	<p>прямом направлении; Подвижные игры с прыжками и бегом. <u>Игровые упражнения с мячом.</u> Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики».</p>
<p><b>Январь</b> <b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте;</u> Упражнения с мячом: катание в ворота, в прямом направлении, вокруг предметов; Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик».</p> <p><u>Упражнения: прыжки с продвижением вперед, прыжки со скамейки, прыжки вокруг предметов;</u> Упражнения с мячом: катание между предметами, вокруг предметов; Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробушки и кот», «Пузырь».</p> <p><u>Упражнения с мячом: катания мяча между двумя линиями, в ворота друг другу;</u> Упражнения: лазание под шнур, не касаясь руками пола; Подвижные игры: «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика».</p>
<p><b>Февраль</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Мышки», «Кролики» - подлезание под стойку, не касаясь руками пола (высота 40-50см);</u> Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».</p> <p><u>Упражнения на равновесия – ходьба по скамейке (высота 20см), перешагивание через кубики, бруски, прыжки с высоты (15-20см);</u> Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».</p> <p><u>Игровые упражнения: прыжки - «Из ямки в ямку» (через шнуры); катание мяча друг другу в прямом направлении; метание «Снежков» в даль, левой и правой рукой;</u> Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Поезд».</p> <p><u>Игровые упражнения с мячом: бросание мяча в даль из-за головы двумя руками, бросание снежков правой и левой рукой, катания мяча по дорожке;</u> Подлезание под стойку (высота 40-50см), не касаясь руками пола; Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Поезд», «Лягушки».</p>
<p><b>Март</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Цыплята», «Мышки» - подлезание под шнур (высота 40-50см); «Ручеек», «Канавку» - прыжки через шнуры, «Допрыгай до предмета»;</u> Упражнения: метание мяча в даль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске; Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».</p> <p><u>Упражнения на равновесия: ходьба по шнуру, прямо; ходьба по скамейке.</u> Метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча «До флажка», «Сбей кеглю»; Ползание – «Проползи по мостику» (по доске, скамейке); Подвижные игры: «зайка серый умывается», «Лягушки».</p> <p><u>Упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты;</u> Метание: игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками;</p>

<p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p>Лазание: ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, с опорой на ладони и ступни, по скамейке, между предметами;  Равновесие: ходьба по доске с различными положениями рук, по скамейке, перешагивание через предметы;  Подвижные игры: «Кролики», «Лохматый пес».  <u>Упражнения: лазание под шнур (высота 40см), ползание по скамейке;</u>  равновесие – ходьба и бег по дорожке (высота 20см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина 15 - 20см), прыжки из обруча в обруч; метание- бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов.  Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд»,</p>
<p><b><u>Апрель</u></b>  <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: прыжки - перепрыгивание через шнур «Ручеек», «Канавку», прыжки с продвижением вперед до кубика; метание – бросание мячей вдаль через шнур.</u>  Подвижные игры: «поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».  <u>Упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры,</u>  кубики; прокатывание мяча между предметами, в прямом направлении;  лазание по доске на четвереньках, ползание под стойку;  Подвижные игры: «Поезд», «Воробушки и кот», «Лягушки».  <u>Упражнения: прыжки - прыжки через шнуры, бруски, прыжки с высоты;</u>  метание – прокатывание мяча в ворота, под дугу; ползание - между кеглями, по доске, по скамейке; равновесия – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.  Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Кролики и сторож», «Найди свой цвет».  <u>Упражнения: подлезание под дугу (высота 50см), ползание на четвереньках</u>  в прямом направлении, между предметами; равновесия – ходьба и бег по дорожке; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры.  Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Воробушки и кот», «Наседка и цыплята».</p>
<p><b><u>Май</u></b>  <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения: равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (высота 30см); прыжки – через шнуры (расстояние между ними 30-40см).</u>  Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок».  <u>Игровые упражнения: прыжки со скамейки «Парашютисты»; с мячом</u>  «Мяч по кругу» - прокатывание мяча по кругу.  Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Огуречик, огуречик», «По ровненькой дорожке».  <u>Упражнения: метание – броски мяча вверх, и ловля его двумя руками;</u>  ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.  Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «По ровненькой дорожке», «Кролики и сторож»,  <u>Упражнения. Лазанье, по гимнастической стенке не пропуская рейки;</u>  равновесие – ходьба по доске руки на пояс.  Подвижные игры: «Коршун и наседка», «Лохматый пес».</p>

## Средняя группа

Месяц	Содержание
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p>Игровые упражнения: ходьба и бег - «Ловишки», «Лошадки», «Ловишки – перебежки» (бег с одного края площадке на другой).</p> <p>Равновесие – ходьба по дорожке с перешагивание через кубики, бруски; ходьба и бег между предметами, ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки – на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами, прыжки вокруг мяча, кубика.</p> <p>Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору».</p> <p><u>Упражнения: прыжки на двух ногах с мячом в руках – по сигналу надо остановиться, положить мяч на пол и пройти вокруг него.</u></p> <p>Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперёд.</p> <p>Подвижные игры: «Трамвай», «Цветные автомобили», «Кот и мыши».</p> <p><u>Упражнения: прокатывание мяча по сигналу и бег за ним; прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь; стоя на коленях; сидя на пятках).</u></p> <p>Ползание на четвереньках (на спине мешочек с песком).</p> <p>Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Кот и мыши», «Автомобили», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Игровые упражнения: ползание – «Проползи по дорожке» с опорой на ладони и колени; лазание в обруч с мячом в руках, не касаясь руками пола.</u></p> <p>Равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки».</p>
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделе</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; ходьба и бег по извилистой дорожке, ходьба и бег между предметами.</u></p> <p>Прыжки через линии (шнуры, косички, скакалки).</p> <p>Подвижные игры: «Самолёты», «Кролики», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки на двух ногах с мячом в руках, по сигналу присесть и прокатить мяч от одной ноги к другой.</u></p> <p>Прокатывание мяча в парах, в шеренге, между предметами; бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Лошадки», «Лиса и куры».</p> <p>Упражнения. С мячом – прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча в вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч.</p> <p>Равновесия – ходьба на носках по доске, лежащей на полу; ходьба по гимнастической скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пару».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предметы.</u></p> <p>Подвижные игры: «Лиса и куры», «Кот и мыши».</p>

<p><b>Декабрь</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения. Ходьба и бег, высоко поднимая колени – «Лошадки»;</u> ходьба и бег между предметами. Прыжки – со скамейки «Цыплята прыгают с заборчика»; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3м; перепрыгивание через косички. Подвижные игры: «Кролики», «Самолёты», «Найди пару», «Карусель» На участке: катание друг друга на санках попеременно; прыжки на двух ногах до ёлки и вокруг её.</p> <p><u>Упражнения. Ходьба и бег между предметами.</u> Прыжки через бруски на двух ногах. Метания – бросок мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Птичка и кошка», «Поезд». На участке: бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно.</p> <p><u>Упражнения. Прыжки на двух ногах через рейки; прыжки с высоты.</u> Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками снизу, из-за головы расстояние 1,5м). Подвижные игры: «Самолёты», «Найди пару», «Птичка и птенчики». На участке: ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке Упражнения. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; прокатывание мяча по дорожке, между кубиками.</p> <p><u>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с опорой на ладони и стопы «по-медвежьи».</u> Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ходьба с мешочком на голове. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Автомобили», Найди и промолчи». На участке: бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно; ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке.</p>
<p><b>Январь</b> <b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p>На участке: «Снежинки – пушинки» - кружение, «Пробеги не задень» - бег между предметами, «Кто дальше бросит» - метание снежков. Упражнения. Равновесия - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; ходьба, перешагивая через набивные мячи, кубики. Прыжки - на полусогнутые ноги; прыжки из обруча в обруч, через шнуры. Прокатывание мячей друг другу (сидя ноги врозь), перебрасывание мяча друг другу, метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Самолёты».</p> <p><u>На участке: ходьба по снежному мостику; перешагивание через снежные кирпичики.</u> Катание друг друга на санках, катание с горки. Упражнения. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейке, между предметами. Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Цветные автомобили». На участке: прыжки на двух ногах через снежинки.</p> <p><u>Метание снежков. «Сбей кеглю».</u> Скольжение по ледяной дорожке. Катание на санках. Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Лошадки», «Кто позвал?». На участке: «Снежная карусель», «Саный поезд», перешагивание через снежки. Метание снежков в цель. Катание на санках друг другу.</p>

<p><b>Февраль</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановится, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки).</u> Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренге на расстояние 2м. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолёты», «Ловишки», «Котята и щенята».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</u> Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях (в шеренге на расстояние 2,5м). Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Автомобили», «Кролики».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок» - метание «снежков» на дальность.</u> Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс или за голову. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2м). Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Найди пару», «Лиса и куры».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни по «медвежь».</u> Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки через бруски (высота 10см), расстояние между ними 40см. Метание мешочков на дальность в цель. Подвижные игры: «Лошадки», «Карусель», «Котята и щенята».</p>
<p><b>Март</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Лазанье под шнур, рейку (высота 40см от уровня пола) прямо и боком.</u> Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд на дистанцию 3м в прямом направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке. Метание мешочков на дальность и в цель. Подвижные игры: «Самолёты», «Бездомный заяц», «Котята и щенята».</p> <p><u>Упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом.</u> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). Метание мешочков на дальность; прокатывание мяча вокруг предметов. Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Кто быстрее доберётся до кегли» - бег в прямом направлении.</u> Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур.</p> <p>Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Найди пару», «Охотники и зайцы».</p> <p><u>Упражнения. Лазанье под стойку, не касаясь руками пола (высота 50см);</u> ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Метание мешочков на дальность в цель. Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Зайка беленький», «Кролики».</p>

<p><b><u>Апрель</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.</u> Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Найди и промолчи», «Совушка», <u>Игровые упражнения: «Подбрось – поймай» - подбрасывание и ловля мяча двумя руками. «Сбей кеглю» - метание в цель.</u> Подвижные игры: «Туннель», «Бездомный заяц», «Найдём зайку».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки в длину с места.</u> Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2м). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Самолёты», «Угадай, кто позвал».</p> <p><u>Упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</u> «Прокати и поймай» - прокатывание обруча друг другу (дистанция 2-2,5м). Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижные игры: «Совушка», «Воробушки и автомобиль», «Угадай по голосу».</p>
<p><b><u>Май</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Аист» - стоя на одной ноге; «Успей поймать» - перебрасывание мяча друг другу одной рукой, и ловля мяча после отскока о землю двумя руками.</u> Равновесия – ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Подвижные игры: «Догони пару», «Птички и кошка», «Угадай по голосу».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и калении, по окончанию упражнения дети встают на ноги, подтягиваются и хлопают в ладоши над головой.</u> Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см Подвижные игры: «Котята и щенята», «Ловишка», «Карусель».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Попади в корзину» - метание мешочков на расстоянии 2м. «Подбрось – поймай» - метание мяча двумя руками. «Не задень» - прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</u> Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Совушка», «Удочка».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». Прыжки через короткую скакалку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</u> Подвижные игры: «Котята и щенята», «У медведя во бору», «Кто ушел».</p>

## Старшая группа

Месяц	Содержание
<p><b>Октябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Перебрось - поймай» метание мяча друг другу двумя руками из-за головы через шнур.</u> «Пас на ходу» передача мяча в движении. Подвижные игры: «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Упражнения. Ползание на ладонях и ступнях «по-медвежьему».</u> Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. По одной стороне на правой ноге, по другой на левой ноге. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке. Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Удочка», «Угадай, кого не стало».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Перепрыгни не задень» прыжки через веревку на высоте 20см; «Кто самый меткий?» метание мешочков в обруч на расстоянии 4м.</u> Подвижные игры: «Соберись по 2, 3,4 », «День, ночь, огонь, вода», «Фигуры».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пингвины» - ходьба и прыжки по кругу, с зажатым мешочком между колен, «Быстро возьми» - предметы расположены по кругу, на 3-4 меньше чем игроков. Ходьба по кругу, по сигналу «Быстро возьми» нужно взять предмет.</u> Подвижные игры: «Совушка», «Ловишки с лентами», «Удочка».</p>
<p><b>Ноябрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом.</u> Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Ловишки с лентами», «Угадай, чей голосок».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Мяч о стенку» - бросок мяча о стену, ловля его после отскока от земли (с хлопком, с приседанием)</u> «Будь ловким» - прыжки на двух ногах между предметами. Подвижные игры: «Мышеловка», «Затейники».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки через короткую скакалку.</u> Метание мяча друг другу стоя в шеренге, двумя руками из-за головы. Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Летает, не летает».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Канатоходец» - ходьба по узкой дорожке (30см) с мешочком на голове.</u> Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мышеловка». «Перемена мест», «Салки».</p>
<p><b>Декабрь</b></p> <p><b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесия – ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Перешагивая через предметы.</u> «Пас на ходу» передача мяча в движении. Подвижные игры: «Догони свою пару», «Хитрая лиса», «Мороз красный нос».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки на двух ногах через скакалку.</u> Подлезание под шнур, правым и левым боком, не касаясь руками пола и не задевая головой шнур (высота 50см от пола). Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «Игры – эстафеты».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» - метание предмета на дальность (мешочки, маленькие мячи, снежки), «Из кружка в кружок» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч, используя взмах рук.</u> Подвижные игры: «Мороз красный нос», «Мышеловка», «Ловишка».</p>



<b><u>IV неделя</u></b>	<p>Упражнения. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Подвижные игры: «День и ночь», «Два мороза», «Найди и промолчи».</p>
<b><u>Январь</u></b> <b><u>II неделя</u></b>	<p><u>Игровые упражнения: «Поймай мяч» - игра тройками, двое перебрасывают мяч друг другу, а третий старается поймать или коснуться его.</u> Подвижные игры: «Кто быстрее» - до флажка», «Догони свою пару».</p> <p><u>III неделя</u> <u>Упражнение. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</u> Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры: «Два мороза», «Удочка», «Паук и мухи».</p> <p><u>IV неделя</u> <u>Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с места.</u> «Кто быстрее» - челночный бег в парах. «Передача мяча, в шеренге» - игра эстафета. Подвижные игры: «День и ночь», «Чья команда быстрее соберется».</p>
<b><u>II неделя</u></b>	
<b><u>IV неделя</u></b>	
<b><u>Февраль</u></b> <b><u>I неделя</u></b>	<p><u>Игровые упражнения: «Пожарные на ученье» - лазанье по гимнастической стенке по переменным шагом не пропуская реек.</u> «Попади в круг» - метание мешочков правой и левой рукой в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2-2,5м. Подвижные игры: «Не оставайся на земле», «Ключи», «Найди и промолчи».</p> <p><u>II неделя</u> <u>Упражнения: Метание мяча друг другу, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под шнур прямо и боком в группировке (высота от пола 50см).</u> Подвижные игры: «Затейники», «Волк и зайцы», «Ловишки», «Карусель».</p> <p><u>III неделя</u> <u>Игровые упражнения с клюшкой и шайбой - «Пас на клюшку», «Точная подача».</u> Подвижные игры: «Два мороза», «Хитрая лиса», «Кого не стало».</p> <p><u>IV неделя</u> <u>Упражнения: Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</u> Эстафета с мячом «Передал, садись». Подвижные игры: «Карусель», «Затейники», «Белые медведи».</p>
<b><u>II неделя</u></b>	
<b><u>III неделя</u></b>	
<b><u>IV неделя</u></b>	
<b><u>Март</u></b> <b><u>I неделя</u></b>	<p><u>Упражнения. Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</u> Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой ноге) до фишки. Подвижные игры: «Волк и зайцы», «Чья команда быстрее соберется», «Отгадай, чей голосок».</p> <p><u>II неделя</u> <u>Игровые упражнения: «Бегуны» - бег на 10м. «Мяч о стенку».</u> Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры: «Совушка», «Удочка», «Мы весёлые ребята».</p> <p><u>III неделя</u> <u>Упражнения. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке по «медвежьей» (стоя на ладонях и ступнях).</u> Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Лягушки в болоте», «Охотники и утки».</p> <p><u>IV неделя</u> <u>Игровые упражнения: «Кто быстрее до мяча» - бег на перегонки;</u> «Ловкие зайчата» - прыжки боком через шнур. Эстафеты: «Передача мяча в шеренге», «Передача мяча в колонне». Подвижные игры: «Волк во рву», «Горелки», «Удочка».</p>
<b><u>II неделя</u></b>	
<b><u>III неделя</u></b>	
<b><u>IV неделя</u></b>	

<p><b><u>Апрель</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч перед собой и за спиной.</u> «Быстро в шеренгу» - бег врассыпную. По сигналу «ребёнок быстро находит своё место в шеренге».</p> <p>«С кочки на кочку» - прыжки на двух ногах из обруча в обруч без пауз.</p> <p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Охотники и утки».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки в длину с разбега.</u></p> <p>«Кто быстрее до кубика» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>«Пингвины» - прыжки на двух ногах, зажав мешочек между колен.</p> <p>Подвижные игры: «Горелки», «Мышеловка», «Ловишки».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пройди не задень» - ходьба между предметами на носочках, руки за головой, голову и спину держать прямо.</u></p> <p>«Кто дальше прыгнет» - прыжки в длину с места.</p> <p>«Пас ногой» - пасуют мяч друг другу, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5-2м).</p> <p><u>Игровые упражнения с мячом: «Передача мяча в колонне», «Передал, садись».</u></p> <p>Подвижные игры: «Горелки», «Догони свою пару», «Салки с лентами», «Лягушки в болоте».</p>
<p><b><u>Май</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Брось, поймай» - ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловля мяч двумя руками.</u></p> <p>«По местам» - запомнить своё место и цвет кубика.</p> <p>Подвижные игры: «Догони свою пару», «Охотники и утки», «Салки с ленточкой».</p> <p><u>Упражнения. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</u></p> <p>Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p> <p>Подвижные игры: «Мышеловка», «Совушка», «Летает, не летает».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Мяч водящему» - водящий в центре круга, по очереди бросает мяч игрокам.</u></p> <p>«Кто скорее до кегли» - бег на перегонки, «Ловкие прыгуны»- прыжки на двух ногах боком.</p> <p>«Проведи мяч» - провести мяч ногой между предметами не отпуская, далеко от себя.</p> <p>Подвижные игры: «Воробы и кошка», «Горелки», «Великаны и гномы».</p> <p><u>Упражнения. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</u></p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках – по «медвежье».</p> <p>Подвижные игры: «Не оставайся на земле», «охотники и утки», «Отгадай, чей голосок».</p>

**Подготовительная группа**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание</b>
<p><b>Октябрь</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом через кубики.</u> Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Подвижные игры: «Ловишки», «Перелёт птиц», «У кого мяч», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Попади в корзину» - метание мешочков, «Достань да колокольчика» - прыжки в высоту», «Быстро в колонну» - бег врассыпную.</u> Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Эхо».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20см).</u> Подвижные игры: «Гуси, гуси...», День, ночь, огонь, вода», «Змея».</p> <p><u>Игровые упражнения: «На одной ножке по дорожке», «Попади в корзину», «Проползи не задень» - на четвереньках между предметами.</u> Подвижные игры: «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Удочка».</p>
<p><b>Ноябрь</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением маленького мяча перед собой и за спиной. Перебрасывание мяча друг другу, разными способами.</u> Подвижные игры: «Гуси, гуси...», «Перелёт птиц», «Летает, не летает».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Брось и поймай», «Ловкие ребята» - прыжки через препятствие и на возвышение.</u> Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Угадай, чей голосок», «Мышеловка».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</u> Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижные игры: «Удочка», «Пожарные на ученье», «Летает, не летает».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Брось и поймай», «Высоко и далеко», «Ловкие ребята».</u> Подвижные игры: «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Эхо».</p>
<p><b>Декабрь</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения: Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.</u> Перешагивание через шнур, справа и слева от него. Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Кто скорей до флажка», «Сделай фигуру».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пробеги, не задень», «Пас друг другу» (шайба, клюшка).</u> Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Мороз красный нос», «Ловишки», «Летает, не летает».</p> <p><u>Упражнения. Лазание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек.</u> Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Мороз красный нос», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Канатоходец» - ходьба по канату, «Ловкие обезьянки» - лазание, «Догони пару», «Мяч о стенку».</u> Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Охотники и зайцы».</p>

<p><b>Январь</b> <b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Игровые упражнения: «Не урони» - ходьба с перешагиванием через предметы (кубики, мячи) с мешочком на голове, руки в стороны.</u> <u>«Кто дальше» - прыжки в длину с места.</u> Подвижные игры: «Совушка», «Охотники и зайцы», «Съедобное – несъедобное».</p> <p><u>Упражнения. Лазание по гимнастической стенке, одноименным способом.</u> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди соя в шеренге. Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Удочка», «Мороз красный нос», «Угадай, кого не стало».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пас друг другу мячом», «Точный бросок в ворота».</u> Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. Подвижные игры: «Мышеловка», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», «Найди свой цвет».</p>
<p><b>Февраль</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо,</u> правым и левым боком. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Подвижные игры: «Догони пару», «Пожарные на ученье», «Бег по расчету», «Стоп», «Зима».</p> <p><u>Упражнения. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40см).</u> Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. Подвижные игры: «Снежная королева», «Бег по расчету», «Мороз красный нос», «Сделай фигуру».</p> <p><u>Упражнения. Лазание по гимнастической стенке разными способами.</u> Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленные в один ряд. Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Мы весёлые ребята».</p> <p><u>Игровые упражнения: «С кочки на кочку» - прыжки из кружка в кружок на одной ноге с продвижением вперед.</u> <u>«Проползи не задень» - на четвереньках между кеглями.</u> Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Мышеловка», «Удочка».</p>
<p><b>Март</b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.</u> Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. Подвижные игры: «Пожарные на учении», игра – эстафета «Мяч ведущему», «Угадай, кого не стало».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Кто выше прыгнет?» - прыжки в высоту с разбега.</u> <u>«Кто точно бросит?» - метание мешочков в цель правой и левой рукой.</u> Ползание по скамейке «по-медвежьи». Подвижные игры: «Снежная королева», «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы».</p> <p><u>Упражнения. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</u> Прыжки: правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной ноге (правой и левой). Подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Угадай по голосу», «Мышеловка».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Не урони мешочек», «Сбей кегли» - катание мяч в цель,</u> «Проползи не задень» - ползание на четвереньках между кеглями, «Переправься по кочкам» - прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. Подвижные игры: «Удочка», «Ловишки с мячом», «Стоп», «Зима».</p>

<p><b><u>Апрель</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.</u></p> <p>Подвижные игры: «Мы весёлые ребята», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Найди и промолчи».</p> <p><u>Упражнения. Прыжки через скакалку на месте с продвижением вперёд.</u></p> <p>Прокатывание обруча друг другу. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры: «Гуси, гуси...», «Перелёт птиц», «Летает, не летает».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Пройди не упади и не потеряй мяч» - ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</u></p> <p>«Обезьянки» - лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>«Крокодилы» - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «Удочка», «Мышеловка».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Догони мяч», «Метко в цель», «Сбей кеглю».</u></p> <p>Игры – эстафеты: «Чья команда быстрее», «Мяч над головой», «Пробеги не задень».</p> <p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Угадай, кого не стало».</p>
<p><b><u>Май</u></b> <b><u>I неделя</u></b></p> <p><b><u>II неделя</u></b></p> <p><b><u>III неделя</u></b></p> <p><b><u>IV неделя</u></b></p>	<p><u>Упражнения. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. Прыжки через скакалку.</u></p> <p>Подвижные игры: «Горелки», «Третий лишний», «Кто ушел».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Кто дальше прыгнет» - прыжки с разбега,</u></p> <p>«Медведи» - ползание по скамейке на высоких четвереньках, «Попади в кольцо» - забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p> <p>Подвижные игры: «Караси и щука», «Третий лишний», «Эхо».</p> <p><u>Упражнения. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</u></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>Игра – эстафета: «Перемени предмет».</p> <p>Подвижные игры: «Третий лишний», «Кто ушёл?».</p> <p><u>Игровые упражнения: «Проведи мяч (футбол), «Пас друг другу),</u></p> <p>«Забрось в кольцо», «Мяч о пол».</p> <p>Игра – эстафета: «Чья команда дальше прыгнет», «Посадка овощей», «Бег через скакалку».</p>

