***ОКТЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 1 | Построение в шеренгу; Беседа о истории возникновения мяча | Х. в колонне по одному с огибанием предметов по углам площадки | «Найди свой домик» | С мячами |  |  | **---** | И/У«Лови не зевай» |  |
| Построение в шеренгу;  | Х. в колонне по одному с огибанием предметов по углам площадки | «Найди свой домик» | С мячами |  |  |  | И/У«Лови не зевай» | Массаж рук массажными мячами |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве и внимание; совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками, действовать по сигналу. |

***ОКТЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 2 | Построение в шеренгу;  | Змейкой в колонне по одному | Змейкой в колонне по одному | Без предметов |  |  |  | И/У«Подними мяч»Прокатывание мячей змейкойИ/У«Мяч в обруч» | Масса стоп массажными мячами |
| Построение в шеренгу;  | Змейкой в колонне по одному | Змейкой с мячом в руках в колонне по одному | В движении с мячом | И/У«Цапля» | С мячом в рукахИ.п-о.с.мяч в обеих руках внизу1,3 – ноги врозь, мяч в обеих руках вверху |  | И/У«Чей мяч дальше…» | Упр на установление дыхания |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и бегезмейкой,учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять умении чередовать положение рук и ног в прыжках; упражнять в броске мяча двумя руками на дальность. |

***ОКТЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 3 | Построение в шеренгу;  | Змейкой в колонне по одному | Змейкой в колонне по одному | Без предметов | Ходьба по г/скамейке |  |  | И/У«Перебрось мяч через сетку» | Ходьба по массажной дорожке |
| Построение в шеренгу;  | Змейкой в колонне по одному | Захлестами,Приставным шагом | В движении | И/У«Цапля» |  |  | И/У«У кого меньше бананов» | Ходьба по массажной дорожке |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге змейкой, учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, в стойке на одной ноге; упражнять умении перебрасывать мячи через сетку; упражнять в броске мяча двумя руками на дальность. |

***ОКТЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 4 | Построение в шеренгу;  | На носках, на пятках,С высоким подниманием колен | Змейкой в колонне по одному | В движении | По канату боком приставным шагом | Через канат левым, правым боком |  | Бросок мяча двумя руками об пол и ловля его после отскока | «Бездомный заяц» |
| Построение в шеренгу;  | С мячом | С мячом | В движении с мячом | И/У«Цапля» | С мячом в рукахИ.п-о.с.мяч в обеих руках внизу1,3 – ноги врозь, мяч в обеих руках вверху |  | Бросок мяча двумя руками об пол и ловля его после отскока | Упр на установление дыхания |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с мячом в руках, выполняя определенные задания; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по канату; упражнять умении бросать мяч об пол и ловить после его отскока от пола. |

***НОЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 1 | Построение в одну шеренгу | На носках, пятках, на высоких четвереньках | Подскоками, приставным шагом | Подскоками, приставным шагом | Ходьба по канату | Левым , правым боком через канат |  | Подбрасывание и ловля легкого «апельсинка» мяча | «Караси и щука» |
| Построение в одну шеренгу | На носках, пятках, на высоких четвереньках | Подскоками, приставным шагом | Подскоками, приставным шагом | Ходьба по канату |  |  | Перебрасывание легкого мяча в парах | «Караси и щука» |
| **Задачи:** Упражнять в беге приставным шагом левым и правым боком; учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по канату; упражнять умении подбрасывать и ловить легкий мяч, в умении перебрасывать и ловить мяч работая в парах. |

***НОЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 2 | В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен | Мелкими и широкими шагами | В движении | И/У«Цапля» | И/У«Лягушки» | И/У«Крокодильчики» | Бросок мяча двумя руками из-за головы | И/У«Кто дальше бросит |
| В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен | И/У«Карлики и великаны» | На полу | И/У«Цапля» | И/У«Лягушки» |  | Бросок мяча двумя руками из-за головыч/з сетку | П/И«У кого меньше мячей» |
| **Задачи:** Совершенствовать умение чередовать положение рук и ног в беге мелкими и широкими шагами; обучить умению бросать мяч двумя руками из-за головы. |

***НОЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 3 | В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен | На выносливость до 1 мин | С малыми мячами |  |  | И/У «Крокодильчик» | Отбивание мяча о пол правой рукой | «Боулинг» |
| В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен |  | С малыми мячами |  |  | Под дугой h – 50см | Отбивание мяча о пол правой рукой | «Боулинг» |
| **Задачи:** Совершенствовать в беге на выносливость; обучить умению отбивать мяч правой рукой; в игре «Боулинг» развивать глазомер  |

***НОЯБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 4 | В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен | захлестами, приставным шагом | С мешочками |  | На двух ногах, зажав мешочек между колен«Пингвины» |  | метание мешочка правой рукой | И/У«Попади в обруч» |
| В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, с высоким подниманием колен | захлестами, приставным шагом | С мешочками |  | На двух ногах, зажав мешочек между колен«Пингвины» |  | метание мешочка правой рукой | И/У«Попади в обруч» |
| **Задачи: С**овершенствовать умение бегать захлестами и приставным шагом; в прыжках с зажатым мешочком совершенствовать умение удерживать мешочек; обучить метанию мешочка правой рукой; в игровом упражнении «Попади в обруч» развивать глазомер |

***ДЕКАБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 1 | В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, на высоких четвереньках | захлестами, приставным шагом | С фитболлами | сидя на фитболе | На двух ногахна фитболе |  | прокатывание фитбола в парах | И/У«Зоопарк» |
| В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | На носках, на пятках, на высоких четвереньках | захлестами, приставным шагом | С фитболами | сидя на фитболе | на фитболе |  | прокатывание фитбола в парах | И/У«Зоопарк» |
| **Задачи:** Познакомить детей с фитболами; совершенствовать умение бегать захлестами и приставным шагом; в упражнения на фитболах совершенствовать умение удерживать равновесие; в прокатывании фитбола в парах развивать силу отталкивания и глазомер. |

***ДЕКАБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 2 | В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | с фитболомна носкахна пятках | с фитболом | на фитболлах | И/У«Цапля» с фитболом | на фитболах на месте |  |  | И/У«Зоопарк» |
| В шеренгу,Перестроение в 2 колонны | с фитболомна носкахна пятках | с фитболом | нафитболах | И/У«Цапля» с фитболом | на фитболах с продвижением вперед |  |  | И/У«Зоопарк» |
| **Задачи: Р**азвивать вестибулярный аппарат детей в упражнениях на фитболах; улучшить эмоционально-психическое состояние детей; учить правильной посадке на мяч, развивать координацию движений и глазомер при прокатывании мяча к цели; |

***ДЕКАБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 3 | В шеренгу | В колонне по одному,на носках, руки вверх;на пятках, руки в стороны | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу | в движениисгибание – разгибание рук в упоре лежа. | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля» | выпрыгивания вверх из упора присев | **---** | бросок мяча об пол и ловля его двумя руками после отскока | «Кот и мыши» с хвостиками |
| В шеренгу, | В колонне по одному,на носках, руки в стороны;на пятках, руки за спину | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу | в движениисгибание – разгибание рук в упоре лежа. | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля» | выпрыгивания вверх из упора присев |  | бросок мяча об пол и ловля его после отскока в парах | «Кот и мыши» с хвостиками |
| **Задачи: Р**азвивать вестибулярный аппарат детей в упражнениях «Цапля; обучить детей сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа; совершенствовать умение регулировать силу при броске мяча об пол; развивать координацию движений в подвижной игре «Кот и мыши» (с хвостиками) |

***ДЕКАБРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 4 | В шеренгу | В колонне по одному,на носках, руки вверх;на пятках, руки в стороны;на высоких четвереньках | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | поднимание туловища из положения лежа, руки за головой(в парах)5раз | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля»(с закрытыми глазами) | прыжки ноги вместе-ноги врозь«Сосулька – снежинка» | **---** | бросок мяча об пол и ловля его двумя руками после отскока | «Кот и мыши» с хвостиками |
| В шеренгу, | В колонне по одному,на носках, руки в стороны;на пятках, руки за спину;на высоких четвереньках | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | .поднимание туловища из положения лежа, руки за головой(в парах)5раз | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля»(с закрытыми глазами) | прыжки ноги вместе-ноги врозь«Сосулька – снежинка» |  | бросок мяча об пол и ловля его после отскока в парах | «Кот и мыши» с хвостиками |
| **Задачи: Р**азвивать вестибулярный аппарат детей в упражнениях «Цапля; обучить детей сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа; совершенствовать умение регулировать силу при броске мяча об пол; развивать координацию движений в подвижной игре «Кот и мыши» (с хвостиками) |

***ЯНВАРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 1 | В шеренгу | В колонне по одному,на носках, руки на поясе;на пятках, руки за головой;на высоких четвереньках;в полуприседе, руки к плечам | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | в движении |  | прыжки ноги вместе-ноги врозь«Сосулька – снежинка» | **---** | отбивание мяча правой рукой от пола | «Бездом-ныйзаяц» |
| В шеренгу, | В колонне по одному,на носках, руки на поясе;на пятках, руки за головой;на высоких четвереньках;в полуприседе, руки к плечам | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | в движении |  | прыжки ноги вместе-ноги врозь«Сосулька – снежинка» |  | отбивание мяча правой рукой от пола | «Бездом-ныйзаяц» |
| **Задачи: П**родолжить обучить детей сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа; совершенствовать умение регулировать силу при отбивании мяча об пол; развивать внимание и координацию движений в подвижной игре «Бездомный заяц»  |

***ЯНВАРЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 2 | В шеренгу | В колонне по одному,на носках, руки на поясе;на пятках, руки за головой;на высоких четвереньках;в полуприседе, руки к плечам | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | в движении |  | на двух ногах, руки на поясе2\*10 | **---** | метание мяча в вертикальную цель | «Караси и щука» |
| В шеренгу, | В колонне по одному,на носках, руки на поясе;на пятках, руки за головой;на высоких четвереньках;в полуприседе, руки к плечам | легкий бег в колонне по одному;бег со сменой направления движения по сигналу;приставным шагом лев прав боком | в движении |  | на двух ногах, руки на поясе2\*10 |  | метание мяча в вертикальную цель | «Караси и щука» |
| **Задачи:** Учить принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель; развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве и координацию движений в подвижной игре «Караси и щука»  |

***ФЕВРАЛЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 1 | В шеренгу | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу  | в движении |  | из обруча в обруч (эстафета) | ползание в упоре на ладони и колени (в тоннель) | метание мешочков в вертикальную цель | эстафетные игры |
| В шеренгу, | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу | в движении |  | из обруча в обруч (эстафета) | ползание в упоре на ладони и колени (в тоннель) | метание мешочка в вертикальную цель | эстафетные игры |
| **Задачи:** Совершенствовать умения принимать правильное исходное положение при метании в вертикальную цель, бег «змейкой»; в прыжках из обруча в обруч учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги. |

***ФЕВРАЛЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 2 | В шеренгу | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу  | в движении | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля» |  | ползание в упоре на ладони и колени (в тоннель) | учить подбрасывать мяч вверх и ловить после отскока об пол | «Аэродромы» |
| В шеренгу, | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу | в движении | ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Цапля» |  | ползание в упоре на ладони и колени (в тоннель) | учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками не прижимая мяч к груди | «Аэродромы» |
| **Задачи:** Совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч после отскока об пол; в подвижной игре «Аэродромы» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в распознавании цветов.  |

***ФЕВРАЛЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 3 | В шеренгу | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу  | в движении | ходьба по г/скамейке руки в стороны |  | ползание в упоре на ладони и коленипо г/скамейке | учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч двумя руками не прижимая мяч к груди | «Аэродромы» |
| В шеренгу, | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу | в движении | ходьба по г/скамейке руки на поясе, присесть на середине скамейки |  | ползание в упоре на ладони и коленипо г/скамейке  | учить подбрасывать мяч вверх и ловить мяч после хлопка | «Аэродромы» |
| **Задачи:** Совершенствовать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками; в подвижной игре «Аэродромы» развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в распознавании цветов.  |

***ФЕВРАЛЬ «Веселый мяч»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **н****е****д****е****л****и** | **Строевые упражнения** **и****перестроения** | **Ходьба** | **Бег** | **ОРУ** | **Равновесие** | **Прыжки** | **Ползание****и****лазание** | **Метание** | **П/игры** |
| 4 | В шеренгу | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу  | эстафетные игры- скачки;пролезание в тоннель;попади в цель; |
| В шеренгу, | с высоким подниманием колен, руки на поясе; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки в стороны | «змейкой», с изменением направления движения по сигналу | игры соревновательного характера:- кто дальше бросит мяч;- кто дальше прыгнет;- кто дольше простоит на одной ноге;- кто больше отобьет мяч об пол. |
| **Задачи:** улучшить эмоционально-психическое состояние детей; развить соревновательный дух и стремление победить |