

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №28 "Калинка".

Перспективное планирование
индивидуальной коррекционно-развивающей работы учителя по
физической культуре с ребёнком с ОВЗ (ТНР)

2024-2025 учебный год.

Учитель по физической культуре
Изибаирова Л.А.

г. Сургут

Цель: Формирование, развитие и коррекция двигательных навыков для укрепления и сохранения здоровья воспитанников.

**Перспективное планирование
коррекционно-развивающей работы
учителя по физической культуре
Младший дошкольный возраст**

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	1. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за взрослым. 2. Упражнять в ходьбе между двумя линиями (расстояние 25 см), сохраняя равновесие.
	2	1. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении за взрослым. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах на месте.
	3	1. Развивать умение действовать по сигналу взрослого. 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании.
	4	1. Упражнять в ходьбе и бегу вокруг кубиков, с поворотом в другую сторону. 2. Упражнять в ползании с опорой на ладони и колени.
Октябрь	1	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. 2. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
	2	1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.
	3	1. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. 2. Упражнять в ползании между предметами, не задевая их.

	4	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу взрослого. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени. 3. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, положенными в одну линию.
Ноябрь	1	1. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.
	2	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с высоким подниманием колен. 2. Упражнять в ходьбе колонной по одному широким свободным шагом. 3. Упражнять в прыжках из обруча в обруч, приземляясь на полусогнутые ноги. 4. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
	3	1. Упражнять в умении действовать по сигналу взрослого. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская от себя далеко. 3. Упражнять в ползании на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).
	4	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал взрослого. 2. Упражнять в быстром ползании с опорой на ладони и колени – «как паучки». 3. Упражнять в ходьбе по доске в умеренном темпе – руки в стороны.
Декабрь	1	1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Упражнять в ходьбе между кубиками, руки свободно балансируют. 3. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

	2	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий. 2. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. 3. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, исходное положение – стойка на коленях.
	3	1. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу взрослого. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу (руки «совочком») и стараясь не отпускать далеко от себя. 3. Упражнять в ползании под дугу, в умении группироваться при лазании под дугу.
	4	1. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. 2. Упражнять в ползании на повышенной опоре (по доске) с опорой на ладони и колени. 3. Упражнять в ходьбе по доске в умеренном темпе, боком приставным шагом (руки на поясе или в стороны).
Январь	1	1. Упражнять в ходьбе по доске в умеренном темпе, свободно балансируя руками. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед без остановки или с небольшой паузой перед «ямкой», с приземлением на полусогнутые ноги.
	2	1. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами, энергично отталкиваясь ногами от пола и взмахивая руками. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами.
	3	1. Упражнять в умении действовать по сигналу взрослого в ходьбе вокруг предметов. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»). 3. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы.
	4	1. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. 2. Упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры (по доске), свободно балансируя руками.

Февраль	1	1. Упражнять в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры (руки на поясе). 2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч без паузы.
	2	1. Упражнять в прыжках с высоты на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в прокатывании мяча между предметами, подталкивая его двумя руками (руки «совочком»), не отпуская далеко от себя.
	3	1. Упражнять в ходьбе переменным шагом (перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой). 2. Упражнять в бросании мяча через шнур двумя руками. 3. Упражнять в подлезании под шнур в группировке, не касаясь руками пола.
	4	1. Упражнять в лазании под дугу в группировке, не задевая верхний ее край. 2. Упражнять в ходьбе по доске с выполнением заданий.
Март	1	1. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры боком приставным шагом, руки на поясе, с выполнением заданий. 2. Упражнять в прыжках между предметами «змейкой», продвигаясь вперед на двух ногах.
	2	1. Упражнять прыжкам в длину с места. 2. Упражнять в катании мяча друг другу, исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках.
	3	1. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. 2. Упражнять в ползании на повышенной опоре с опорой на ладони и колени.
	4	1. Упражнять в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и стопы, в прямом направлении. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.

Апрель	1	1. Упражнять в ходьбе боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваясь ногами от пола, используя взмах рук, с приземлением на полусогнутые ноги.
	2	1. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, сидя на полу – ноги скрестно.
	3	1. Упражнять в бросании мяча и ловле его двумя руками. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни.
	4	1. Упражнять в ползании на ладонях и коленях между предметами, не задевая их. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.
Май	1	1. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе. 2. Упражнять в прыжках через шнуры на двух ногах.
	2	1. Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Упражнять в прокатывании мяча друг другу в произвольном порядке, исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках.
	3	1. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
	4	1. Упражнять в лазании по наклонной лесенке. 2. Упражнять в ходьбе по доске, положенной на пол, руки на пояс.

**Перспективное планирование
коррекционно-развивающей работы
учителя по физической культуре
Средний дошкольный возраст**

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	- ходьба по скамейке, «достань платочек» - прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см), - метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м), - катание обруча между предметами (между предметами 40-50 см).
	2	- ходьба по следам, из обруча в обруч. - бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя). - подлезание под дугами (3 дуги на расстоянии 1,5м друг от друга).
	3	- ходьба с перешагиванием через кирпичики. - прыжки в длину с места до ориентира (20 см). - подбрасывание и ловля мяча, - отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.
	4	- ходьба по верёвке боком. - бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах (1,5 м). - подлезание под шнур не касаясь пола руками (высота 40 см).
Октябрь	1	- ходьба по верёвке прямо и боком. - прыжки через верёвку (высота 5-10 см). - катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.
	2	- подлезание под верёвку, не касаясь пола руками. - катание мяча между двумя линиями (15-20 см), - перебрасывание из-за головы мяча по кругу, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м
	3	- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком. - прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.

	4	- отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза. - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м - лазание по лестнице на высоту 2 м.
Ноябрь	1	- ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики. - спрыгивание с высоты, прыжки в высоту. - лазание по лестнице на высоту 2 м.
	2	- катание мяча друг другу из разных положений (стоя, сидя) на расстояние 1,5 м.; - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.
	3	- перешагивание через предметы, - ходьба по наклонной доске, - спрыгивание с предметов.
	4	- Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы (1,5-2)м. - Упражнение разведчики (ползание на животе)
Декабрь	1	- ходьба по следам, по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50 см). - ползание по скамейке на животе.
	2	- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет, - бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м
	3	- перешагивание через кегли (между ними 70-80 см). - прыжки через предметы (высота 5-10 см). - бросание мяча двумя руками от груди через сетку.
	4	- прокатывание мяча между предметами (между ними 40-50 см). - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд придерживая рукой
Январь	1	- ходьба по ребристой доске. - прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки (высота 20 см.)

	2	- отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз), - метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.
	3	- ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге. - прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.
	4	- катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя); - перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (рас. 1,5 м). - подлезание под верёвкой прямо и боком (высота 40-50 см).
Февраль	1	- ходьба по скамейке, спрыгивание с неё. - ходьба по верёвке боком. - прыжки в длину с места до ориентира (50-60 см). - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
	2	- прыжки в высоту до предмета. - скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. - подлезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят на 10 см).
	3	- ходьба по ребристой доске, - прыжки со скамейки. - прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.
	4	- ходьба по наклонной доске. - отбивание мяча о пол и ловля его, - перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м.
Март	1	- ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо. - прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Апрель	2	- прокатывание мяча между предметами (рас. между ними 40-50 см). - пролезание в обруч прямо и боком (обруч поднят на 10 см). - лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.
	3	- перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см). - прыжки в длину (60 см). - отбивание мяча о пол.
	4	- ходьба и бег по наклонной доске. - катание мяча в парах из разных положений, - бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах.
	1	- равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. - прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
	2	- бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка). - упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).
	3	- ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25 см). - прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).
	4	- бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м). - пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10 см); - лазание по гимнастической стенке.

Май	1	- ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см). - прыжки через веревку боком с продвижением вперед.
	2	- метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота мишени 1,5 м). - упражнение «Жучок». Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.
	3	- ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см). - прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).
	4	- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; - отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; - бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м) - бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м - ползание по полу с опорой на предплечья и колени.

**Перспективное планирование
коррекционно-развивающей работы
учителя по физической культуре
Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах.
	2	Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
	3	Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями. Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).
	4	Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте
Октябрь	1	Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>).
	2	Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд)\ отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд).

	3	Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе . Прыжки: упражнение «Пере-прыгни - не задень». Детям нуж-но перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед
	4	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м); под-брасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. Лазание: ползание по гимнасти-ческой скамейке на животе, под-тягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см).
Ноябрь	1	Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из пра-вой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой (два - на правой ноге, два - на левой). Ползание по гимнасти-ческой скамейке на четвереньках.
	2	Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м)\ отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя).
	3	Равновесие :ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки: перепрыгивание через шнуры (рас. между шну-рами 50 см) Лазание: ползание на четверень-ках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч
	4	Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол од-ной рукой на месте (до 6 раз под-ряд).
Декабрь	1	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см). Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.

	2	Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его вразных положениях (стоя, сидя) (расстояние между детьми 2,5 м). Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.
	3	Равновесие :ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см</i>). Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).
	4	Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.
Январь	1	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (<i>рас. между шнурами 50 см</i>).
	2	Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>). Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё.
	3	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку
	4	Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.
Февраль	1	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м. Равновесие: ходьба на носках между кеглями (рас. между ними 30 см).

	2	Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.
	3	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящийся на расстоянии 40 см друг от друга.
	4	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.
Март	1	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см).
	2	Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м). Лазание : подлезание под шнур правым и левым боком справа;
	3	Равновесие :ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота 40 см</i>).
	4	Метание: упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м).Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см).
Апрель	1	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. Равновесие: ходьба по скамейке через предметы, руки за головой.
	2	Метание :отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м. Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.

	3	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20 см)
	4	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.
Май	1	Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя. Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>). Лазание: подлезание под шнур(высота шнура от пола 40—50 см).
	2	Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м, перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).
	3	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на одной.
	4	Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40-50 см</i>).

**Перспективное планирование
коррекционно-развивающей работы
Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

Месяц	Неделя	Содержание
Сентябрь	1	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>). Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребенок</i>).
	2	Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не менее 20раз</i>), одной рукой (<i>не менее 10раз</i>). Упражнение «Школа мяча».
	3	Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).
	4	Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>рас. между детьми 3 м</i>). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
Октябрь	1	Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. Прыжки в высоту с разбега через канат (<i>высота каната над полом 50 см</i>), через веревку боком (<i>веревка лежит на полу</i>) Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.

	2	Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении, передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки .
	3	Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах через веревку (<i>инструктор вращает веревку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.
	4	Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; Лазание по лестнице.
Ноябрь	1	Равновесие: ходьба по канату прямо, боком. Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка.
	2	Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями. Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.
	3	Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.
	4	Метание: игровые упражнения с набивным мячом
Декабрь	1	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.
	2	Метание: бросание мяча в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м). Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м).

	3	Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки друг на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 шт).
	4	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали.
Январь	1	Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны. Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.
	2	Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.
	3	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.
	4	Метание: бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.
Февраль	1	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола);
	2	Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.
	3	Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места.

	4	Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>)
Март	1	Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе. Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).
	2	Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.
	3	Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед.
	4	Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.
Апрель	1	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Прыжки через скакалку на двух ногах.
	2	Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).
	3	Равновесие: бег по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.
	4	Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребенок</i>).

Май	1	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. Прыжки в длину с разбега до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 1,8м</i>).
	2	Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (<i>расстояние не менее 6—12м</i>). Лазание по лестнице.
	3	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.
	4	Метание: бросание мяча разными способами в парах.