

## Перспективное планирование непрерывной непосредственно образовательной деятельности во 2 младшей группе на год

Месяц	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Сентябрь	1 – без предмета 2 – с погремушками	Ходьба по извилистой дорожке	Подпрыгивание на месте на 2 ногах	Прокатывание мяча $d=20-25$ см в парах	Ползание на четвереньках по прямой до 6 м	«Солнышко и дождик» «Пузырь» «Зайка беленький» «Бегите к флажку»
Октябрь	1 – без предмета 2 – с кубиками	Ходьба с перешагиванием через предметы	Прыжки на 2 ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча через ворота шириной 50-60 см, с $R=1-1,5$ м	Ползание за катящимся предметом	«Воробышки и автомобиль» «У медведя во бору» «Наседка и цыплята» «Огуречик»
Ноябрь	1 – без предмета 2 – с флажками	Стойка на носках, кружение, «паровозик»	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед	Катание мяча по ограниченной поверхности (по широкой скамейке)	Ползание по ограниченной поверхности	«Лиса и куры» «Найди свой домик» «Самолёты» «Мы топаяем ногами»
Декабрь	1 – без предмета 2 – со стулом	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Бросание мяча 2 руками о пол и ловля его	Подлезание под дугу $h=40-50$ см, не касаясь руками пола	«Паук и мухи» «Лохматый пёс» «Зайки-прыгуны» «Передача шаров»
Январь	1 – без предмета 2 – с мячом	Ходьба по гимнастической	Спрыгивание с высоты 15-20 см	Ловля мяча, брошенного	Проползание в обруч,	«Воробышки и кот»

		скамейке с дополнительными заданиями	вниз	воспитателем с R=1-1,5 м	расположенный вертикально к полу	«Мыши в кладовой» «Найди свой цвет» «Пузырь»
Февраль	1 – без предмета 2 – с султанчиками	Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках	Прыжок в длину с места	Бросание мяча 2 руками снизу, из-за головы на 2,5 – 5 м	Переползание через препятствие h=40 см	«Волшебная дудочка» «Гуси-лебеди» «По ровненькой дорожке» «Наседка и цыплята»
Март	1 – без предмета 2 – с колечками	Ходьба «по кирпичикам»	Прыжки со сменой положения ног	Бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Лазание по наклонной доске	«Веселые воробышки» «Скворцы» «Береги предмет» «Кролики и сторож»
Апрель	1 – без предмета 2 – с гимнастической палкой	Упражнения в статическом равновесии «аист», «ласточка»	Перепрыгивание через параллельные линии R=25-30 см	Бросание мяча вверх и ловля его	Лазание по лесенке-стремянке и спуск с неё	«Шустрые жучки» «Куры в огороде» «Лягушки» «Лохматый пёс»
Май	1 – без предмета 2 – со скамейкой	Ходьба по наклонной доске и спуск с неё	Прыжок в высоту с места через предмет h=5-10 см	Метание вдаль правой и левой рукой	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё	«Гуси-лебеди» «Паук и мухи» «Тишина у пруда» «Ловля бабочек»

## Перспективное планирование непрерывной непосредственно образовательной деятельности

### в средней группе на год

Месяц	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Сентябрь	1 – с кубиками 2 – без предмета	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки на 2 ногах на месте, со сменой положения ног	Прокатывание мяча 1 и 2 руками в парах	Ползание на четвереньках, прокатывая перед собой мяч D=15см	«Найди свой домик» «Ловишки» «Зайчата» «Шустрые жучки»
Октябрь	1 – с косичкой 2 – без предмета	Ходьба по линии, по шнуру, прямо и змейкой	Прыжки на 2 ногах поочередно через 5-6 параллельных линий R=40-50 см	Бросание мяча вверх и вниз и ловля его 2 руками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору» «Кот и мыши» «Лиса и зайцы» «Котята и щенята»
Ноябрь	1 – с обручем 2 – без предмета	Ходьба с мешочком на ладони, на голове	Прямой галоп	бросание и ловля мяча с R=1-1,5 м в парах	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Угадай, чей голосок» «Воробышки и кошка» «Мой веселый звонкий мяч» «Автомобили»
Декабрь	1 – с гантелями 2 – без предмета	Ходьба с поворотом на ограниченной поверхности	Прыжки в длину с места 50-70 см	Прокатывание обруча в парах, между предметами	Пролезание между стойками на четвереньках	«Воробышки и автомобиль» «Зайцы и волк» «Наседка и цыплята» «Лиса и куры»
Январь	1 – с гимнастической скамейкой	Кружение в обе стороны, упражнение в	Прыжки в длину последовательно через 4-6 линий	Прокатывание обруча в парах по прямой, между	Ползание по-пластунски	«Снежинки» «Снежная Королева»

	2 – без предмета	статическом равновесии «балерина»		предметами		«Зайцы и волк» «Пастух и стадо»
Февраль	1 – с мячом 2 – без предмета	Ходьба по горизонтальному бревну (ширина=15 см, высота 25-30 см)	Прыжки вверх с касанием руками предмета, подвешенного выше руки ребёнка на 15-20 см	Бросание мяча 2 и 1 рукой через препятствие с R=2м	Прохождение на четвереньках опорой на стопы и ладони	«Найди себе пару» «Курочка и цыплята» «Смелые мышки» «Паук и мухи»
Март	1 – с гимнастической палкой 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями	Прыжки на 1 ноге на месте и в движении по прямой, прыжок с высоты в обруч	Метание мешочка вдаль за черту 3,5-6 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом	«Бездомный заяц» «Охотник и зайцы» «Цветные автомобили» «Самолеты»
Апрель	1 – с флажками 2 – без предмета	Ходьба по наклонному бревну	Прыжок в высоту с места h=10-15 см	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет приставными шагами вправо и влево	«Кто ушел?» «Пилоты» «Медведь и пчелы» «Перелет птиц»
Май	1 – со скамейкой 2 – без предмета	Ходьба и бег по наклонному бревну, с дополнительными заданиями	Прыжки с короткой скакалкой	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой	Перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки боком и спуск с неё	«Тишина» «Гуси-лебеди» «Зайка серый умывается» «Ловля бабочек»

**Перспективное планирование непрерывной непосредственно образовательной деятельности  
в старшей группе на год**

Месяц	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Акробатика	Подвижные игры
Сентябрь	1 – без предмета 2 – с косичкой	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом	_____	Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении	Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом		«Перелёт птиц» «Самолёты» «Гонка мячей» «Пустое место»
Октябрь	1 – без предмета 2 – с мячом	Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом правым и левым боком	На 2 ногах с продвижением на 3-4 м	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте и в движении	Ползание на четвереньках, толкая мяч головой 3-4 м		«День и ночь» «Мы – веселые ребята» «Зевака» «Салки с лентами»
Ноябрь	1 – без предмета 2 – со скакалкой	Ходьба с мешочком на голове в различных направлениях	Через модули боком; чередовать прыжки на 2 и 1 ноге с продвижением вперед	Набрасывание колец на кольцеброс	Переползание через несколько предметов подряд		«Волк во рву» «Платок» «Охотники и утки» «Кошка и мышка»

Декабрь	1 – без предмета 2 – с лентами	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	В длину с места, из обруча в обруч	Перебрасывание мяча из различных положений через сетку	_____	Упражнения «Берёзка», «Корзиночка»	«Скакалка под ногами» «Белые медведи» «Передал - садись» «Найди себе пару»
Январь	1 – без предмета 2 – с длинным шнуром в кругу	Упражнения в статическом равновесии: «балерина», «кто дольше»	_____	Прокатывание мяча ногой в парах, сбивая предмет	Ползание по-пластунски; в сочетании с бегом; по прямой и с изменением направления	Положение «группировка», перекаты в группировке	«Жмурки» «Мороз – Красный нос» «Мяч в тоннеле» «Снежная Королева»
Февраль	1 – без предмета 2 – с 2 ребенка с 1 обручем	Ходьба и бег по гимнастической скамейке, раскладывая и собирая мелкие предметы	Прыжки вверх с 3-4 шагов разбега; в высоту с прямого разбега	_____	Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине	Кувырок назад	«Выше ноги от земли» «Коршун и цыплята» «Мяч - капитану» «Мышеловка»
Март	1 – без предмета 2 – с гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий (присесть, подняться на носки, ...)	Прыжки с высоты 20-30 см в обозначенное место	Метание мешочка с песком вдаль из И.П. – стоя лицом, боком в сектор метания	Лазание по гимнастической стенке. «угол» ногами, разводить в стороны		«Горелки» «Горячее место» «Охотник и зайцы» «Третий - лишний»
Апрель	1 – без	Статическое	Прыжки на 1	Метание мешочка	Лазание по		«Удочка»

	предмета 2 – со стулом	равновесие «ласточка» - прямо и боком	ноге по прямой и с изменением направления	с места в вертикальную цель	гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет		«Космонавты» «Зайчик» «Челночок»
Май	1 – без предмета 2 – с гимнастическо й палкой	Ходьба по наклонной, спуск с неё прямо и боком	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад	Метание мешочка в горизонтальную цель	Лазание по веревочной лестнице разными способами		«Лягушки в болоте» «Караси и щука» «Хитрая лиса» «Медведи и пчёлы»

**Перспективное планирование непрерывной непосредственно образовательной деятельности  
в подготовительной группе на год**

Месяц	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Акробатика	Подвижные игры
Сентябрь	1 – с большими мячами 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком	Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед с выполнением заданий	Подбрасывание и ловля мяча 2 и 1 рукой	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке		«Перелет птиц» «Самолеты» «Гонка мячей» «Пустое место»
Октябрь	1 – с обручем 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед; с перепрыгиванием через косичку, параллельные линии	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой на месте и в движении	Ползание назад, «карактица»		«День и ночь» «Мы – веселые ребята» «Зевака» «Салки с лентами»
Ноябрь	1 – с лентами 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на 1 ноге, пронося 2 сбоку махом	Прыжки на 1 и 2 ногах боком через невысокие модули	Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо из И.П. – стоя прямо и боком	Переползание через несколько предметов подряд и подлезание под них		«Волк во рву» «Платок» «Охотники и утки» «Кошка и мышка»
Декабрь	1 – с	Ходьба по	Прыжок в длину с	Перебрасывание		Стойка на	«Скакалка под



	гимнастической палкой 2 – без предмета	гимнастической скамейке, перешагивая через большие кубы и набивные мячи	места. То же в подвижных играх	малого мяча из руки в руку с дополнительными заданиями		лопатках «берёзка»; «мост»	ногами» «Белые медведи» «Передал – садись» «Найди себе пару»
Январь	1 – с косичкой 2 – без предмета	Упражнения в статическом равновесии: «балерина», «цапля»		Перебрасывание мяча в парах 2 руками снизу, от груди; через сетку	Ползание по-пластунски с дополнительным и заданиями	Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед	«Жмурки» «Мороз – Красный нос» «Мяч в тоннеле» «Снежная Королева»
Февраль	1 – со скакалкой 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками	Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега, подбирая толчковую ногу		Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине	Стойка на голове в позе эмбриона	«Выше ноги от земли» «Коршун и цыплята» «Мяч – капитану» «Мышеловка»
Март	1 – с длинным шнуром 2 – без предмета	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием предмета под ногой; с поворотом кругом на середине	Прыжок с высоты 25-30 см со скамейки и на скамейку	Метание вдаль, стоя боком в сектор метания	Лазание по гимнастической стенке, «угол» ногами, разводять и сводить их		«Горелки» «Горячее место» «Охотник и зайцы» «Третий – лишний»
Апрель	1 – с малыми мячами 2 – без предмета	Упражнение в статическом равновесии «ласточка» на ограниченной	Прыжки через длинную скакалку по одному, по 2 человека	Метание с места в вертикальную цель; в движущуюся цель	Лазание по наклонной; перелезание через верх лесенки-		«Удочка» «Космонавты» «Перебежки» «Челночок»

		поверхности			стремянки		
Май	1 – со скамейкой 2 – без предмета	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед, назад, с бегом.	Метание в горизонтальную и движущуюся цель	Лазание по канату в три приёма		«Кузнечики» «Караси и щука» «Кошка и мышка в лабиринте» «Казачьи разбойники»