

З А Н Я Т И е	Задачи	Водная часть	Основная часть			Заклю читель ная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	

Сентябрь

1 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу, сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в одну колонну по три. При чередовании ходьбы и бега.	И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх ладонями наружу, подняться на носки, вернуться в и.п. (6-8 раз) И.п.- стойка ноги на ширине плуч, руки на поясе. Выполнить поворот вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3-4 раза в каждую сторону). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, колени развести в стороны, руки вперед, вернуться в и.п (5-8 раз). И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (5-7 раз).	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, расстояние между шнурами 40 см (3-4 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	Ловишки.	Ходьба в колонне по одному .
2 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомиться прокатыванием обручей, развивая ловкость, глазомер, точность движений.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. По сигналу воспитателя первая шеренга	И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, флажки в прямых руках внизу. Поднять руки с флажками через стороны вверх, развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Выполнить поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, флажки в согнутых руках у груди. Присесть, вынести флажки вперед, руки прямые, вернуться в и.п. (6-7 раз).	1. Прыжки с доставанием до предмета. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за голову, расстояние между детьми 4м. 3.Подлезание под	Не оставайся на полу.	Ходьба в колонне по одному .

		выполняет задание, затем вторая. Повторить 2-3 раза. Ходьба врассыпную затем в колонне по одному.	И.п. - сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. Наклониться вперед, флажки положить у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять флажки, вернуться в и.п. (6 раз). И.п. - Лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен, вернуться в и.п (6-8 раз).	шнур.		
3 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в заданиях на сохранение равновесия. Повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернутся в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической с выполнением задания.	Удочка	Ходьба в колонне по одному.
4 З А Н Я Т И Е	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу, в ползании по гимнастической скамейке. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной опоре с выполнением задания. Повторить прыжки	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, опустить руки. Подтянуть руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Вынести руки с мячом вперед, отвести правую руку с мячом в сторону, вынести вперед, переложить мяч в левую руку. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п (по 2-3 раза). И.п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку, выпрямиться. Присесть, руки вперед, переложить мяч в правую руку, вернуться в и.п (5-6 раз). И.п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки из обруча в обруч.	Не попадись	Ходьба в колонне по одному.

	через шнур.		вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебивая руками (по 3-4 раза в каждую сторону). И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, вернуться в и.п (по 3 раза каждой ногой).			
5 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением. Знакомить с прокатыванием обручнй, развивать ловкость , глазомер, точность движений.Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки: 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в и.п.	1.Прокатывание обруча. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Паучок змейкой .	Догони свою пару.	Ходьба с дыхательными упражнениями .
6 З А Н Я Т И е	Упряжнять детей в ходьбе. Упражнение в равновесии и координационных способностей. Повторить прыжки на двух ногах отталкиваясь одновременно двумя ногами.Развивать двигательную активность, ловкость и глазомер при перебрасывание мяча	Ходьба в колонне по одному, руки вверх ходьба на носках, выпады, прыжки по хлопку. Бег обычный, ускорение.Построение в три колонны.	И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, палка внизу хватом на ширине плеч. Поднять палку вверх, отставить прямую правую (левую) ногу назад на носок, вернуться в и.п. (по 3-4 раза каждой ногой). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, палка хватом на ширине плеч. Вынести руки вперед, сделать выпад вправо (влево), палку вправо (влево). Приставить ногу, палку вперед, вернуться в и.п.(по 3-4 раза в каждую сторону). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, палка в согнутых руках у груди. Вынести палку вперед, выполнить пружинистые приседания с разведением колен в стороны (7 раз). И.п.- лежа на спине, палка за головой. Поднять ноги вперед-вверх, вернуться в и.п (6-8 раз). И.п.- стойка на коленях, палка внизу. Вынести палку вперед,	1. Ласточка 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, дистанция 3м.	Круговая лапта	Ходьба в одной колонне . дыхательные упражнения.

	друг другу.		выполнить поворот вправо (влево).Выпрямиться, палка вперед вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).			
7 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе.Бег. Повторение прыжков. Развивать двигательную активность, ловкость и глазомер при перебрасывание мяча друг другу.Упражнение на верхнюю часть тела , умение работать в парх.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернутся в и.п. То же влево. И-п- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. И.п.- основная стойка руки на пояс.Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п. И.п.- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны;приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2.Перебрасывание мяча стоя в ширенгах двумя руками снизу. 3. Крокодил ходьба на двух руках.	Охотники и зайцы	Ходьба в одной колонне . дыхательные упражнения.
8 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и беге.Развивать координацию, глазомер, ловкость, равновесие . Работа на верхнии группы мышц,	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Руки с обручем вытянуть перед собой. Поднять обруч вверх. Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Руки с обручем вытянуть вперед. Наклониться вперед, коснуться пола обручем. Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперед. Присесть, положить обруч на пол перед собой, затем вернуться в и.п. Присесть, взять обруч, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону. И.п.- стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч, на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3.Упр по гимн скамейке в середине выполнить поворот затем пойти дальше.	Займи обруч	Ходьба в одной колонне . дыхательные упражнения.

Октябрь

<p>9 З А Н Я Т И е</p>	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражняться в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала, расстояние между предметами 0,5м .</p>	<p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, завести за голову, в стороны, вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки за головой. Выполнить повтор вправо (влево), руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Присесть, руки на пояс, вернуться в и.п (6 раз). И.п.-сидя ноги врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться косяка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (по 3-4 раза к каждой ноге). И.п.- лежана спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (3-4 подхода по 8 раз).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье руки за голову с выполнением задания. 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Перелет птиц.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>
<p>10 З А Н Я Т И е</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения. Бег с перешагиванием предмета. Перестроение в три колонны.</p>	<p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, обруч вертикально хватом с боков. Отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, наклониться вправо (влево), вернуться в и.п (по 3-4 раза в каждую сторону). И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально хватом с боков. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и.п. (6-8 раз). И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке хватом сверху. Сделать выпад правой ногой в сторону, обруч в прямой руке. Вернуться в и.п.. переложить обруч в левую руку. Повторить то же в левую сторону (по 2-3 раза в каждую сторону). И.п.- лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках хватом с боков. Прогнуться, вынести обруч вперед-вверх, приподнять ноги , вернуться в и.п (6-7 раз).</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3. ползание на ладонях с ступнях.</p>	<p>Не оставайся на полу.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>

11 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и высоким подниманием бедра. Повторить упражнения в введении мяча, ползании. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- основная стойка, руки за головой в замок. Поднять руки вверх и развести в стороны ладоням вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Развести руки в стороны, наклониться вправо. Выпрямиться, поднимая руки вверх. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п.- стойка на коленях, руки за спиной в замок. Наклониться, поднимая за спиной сцепленные руки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- стойка ноги вместе, руки в стороны. Присесть, поднять руки вверх. Выполнить три хлопка над головой, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- стойка в упоре на коленях. Выпрямить ноги, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p>	<p>1. Введение мяча по прямой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамье.</p> <p>3. Упражнение в равновесии-ходьба по рейке гимнастической скамье.</p>	Удочка	Ходьба в колонне по одному.
12 З А Н Я Т И е	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. Бег в рассыпную.	<p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. Подняться на носки, мяч вверх, вернуться в и.п. (6-8 раз).</p> <p>И.п.- сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться вперед, коснуться мячом пола . Выпрямиться, мяч вверх, вернуться в и.п (6-7 раз)</p> <p>И.п.- стойка на коленях, мяч на полу перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться вперед- вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно взять мяч в руки. Выпрямиться, вернуться в и.п (5-6 раз).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, наклониться вправо (влево). Выпрямиться мяч вверх, вернуться в и.п (по 3-4 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамье, хлопая в ладоши на каждый шаг.</p>	Не попадись	Ходьба в колонне по одному.

13 З А Н Я Т И е	<p>Упражнения в ходьбе, ходьба в равновесии с заданием.</p> <p>Отработать навык прыжок ноги вместе.</p> <p>Развивать глазомер, рассчитывать силу броска. Учиться работать с мячом в парах.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, руки вверх ходьба на носках, выпады, прыжки по хлобку. Бег обычный, ускорение. Построение в три колонны.</p>	<p>И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Предварительно хлопать в ладоши.</p>	Совушка	Ходьба в колонне по одному.
14 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в беге колонной по одному, умении переходить с бега на ходьбу. Учить приземляться при прыжке на полусогнутые ноги.</p> <p>Отрабатывать навык с мячом. Развивать меткость и группировку при пролезании в обруч.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.</p> <p>Перестроение в одну колонну по три. При чередовании ходьбы и бега.</p>	<p>И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, палка сверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в</p>	<p>1. Прыжки с высоты с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3. Пролезание в обруч на четвереньках, прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p>	Не оставайся на полу	Ходьба в колонне по одному.

			исходное положение (5—6 раз). И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза)			
15 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать координацию движений, равновесие. Повторить прыжки ноги вместе.	Ходьба в одну колону, руки вверх на насочка, руки за голову выпады, трусцой. Бег в умеренном темпе. Построение в три колоны.	И.п- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п. И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернутся в и.п. То же влево. И-п- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. И.п- основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п. И.п- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.	1. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Ловишки.	Ходьба в колоне по одному.
16 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Упражнения с мячом, развивать глазомер, ловкость. Разучить технику лазанья по гимнастической лестнице. Совершенствование акробатические упражнения. Развивать координационные способности.	Ходьба в колоне по одному, руки вверх ходьба на носках, выпады, прыжки по хлопку. Бег обычный, ускорение. Построение в три колоны.	И.п- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; и.п. То же левой рукой. И.п- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; и.п. И.п- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в и.п. И.п- из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); вернуться в и.п. То же влево. И.п- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; и.п. То же другой ногой.	1. Ведение мяча между предметами. 2. Ползание на четвереньках (паучок). 3. Лазанье по лестнице.	Быстро возьми	Ходьба в колоне по одному.

Ноябрь

17 З А Н Я Т И е	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату, положенному на пол, в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Упражнение с мячом, развиваем глазомер, ловкость, концентрацию.	Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	<p>И.п.- стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Развести руки а стороны, вернуться в и.п. (8 раз)</p> <p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать, руки в стороны, вернуться в и.п. (6-8 раз)</p> <p>И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Развести руки в стороны вправо (влево), правую (левую) руку вниз, другую-вверх. Выпрямиться, вернуться в и.п(по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой.Поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши,вернуться в и.п (по 3-4 раза каждой ногой).</p> <p>И.п.- Лежа на животе, руки прямые. Приподняться и, Прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые), вернуться в и.п (6 раз).</p>	<p>1.Ходьба по канату боком, приставными шагами двумя способами.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>3. Бросание мяча друг другу приставными шагами.</p>	Догони свою пару.	Ходьба в колонне по одному.
18 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе, в равновесии. Обучать прыжкам левой и правой ногой.Развивать глазомер, и меткость.	Ходьба по хлобку прыжок вверх, руки за голову выпады, приставными шагами левым правым боком.Бег в умеренном темпе. Построение в три колоны.	<p>И.п.- основная стойка, руки со скакалкой опущены. Поднять скакалку вверх, опустить руки за голову на плечи. Поднять скакалку вверх, вернуться в и.п. Повторить 6-7 р.</p> <p>И.п.- стоя, ноги врозь, руки со скакалкой подняты вверх и разведены в стороны. Руки со скакалкой вытянуть вперед, наклониться вперед. Выпрямиться опустив скакалку вниз, вернуться в и.п. Повторить 6 р.</p> <p>И.п.- основная стойка, руки со скакалкой вытянуть вперед. Вращать скакалку, не сгибая рук, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.</p> <p>И.п.- сидя на полу, руки со скакалкой вытянуть вперед. Наклониться вперед, скакалкой вперед, скакалкой потянуться к ступням ног, вернуться в и.п. Повтор 6 р.</p> <p>И.п.- Лежа на животе, руки со скакалкой вытянуть вперед. Руки со скакалкой поднять вверх, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 6 р.</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге поочередно, продвигаясь вперед воль каната.</p> <p>3. Бросание мяча в корзину двумя руками.</p>	Мышеловка	Ходьба в колонне по одному.
19 З А Н	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, прыжках	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением	<p>И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание по</p>	Круговая лапта	Ходьба в колонне по

Я Т И е	через короткую скакалку. Повторить бросание мяча друг друг, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	направления движения , на носкахз, широким свободным шагом, семенящим шагом. Бег. Построения в три колонны.	туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п.: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз). И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).	гимнастической скамейке на лодонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах.		одному .
20 З А Н Я Т И е	Разучить технику лазанья по гимнастической лестнице. Совершенствование акробатические упражнения. Развивать координационные способности. Развивать глазомер, ловкость, меткость.	Ходьба в колонне по одному, выпады, прыжки по хлобку, бег в умеренном темпе.Построение в три колонны.	И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, левая рука с платочком опущена вниз, правая рука на поясе. Выполнить мах рукой с платочком вверх , вернуться в и.п. Повторить 7 раз каждой рукой. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 7 раз. И.п.- стоя на коленях, левая рука на поясе, правая рука с платочком отведена в сторону. Повернуть туловище влево, сохраняя положения рук, махнуть платочком, вернуться в и.п. Повторить 8 раз в каждую сторону. И.п.- сидя, ноги врозь, рука с платочком прижата к груди, другая рука на поясе. Наклониться вперед, выполнить широкий мах рукой с платочком в сторону, вернуться в и.п. Повторить 8 раз каждой рукой. И.п.- стоя ноги слегка расставлены, платочек удерживать двумя руками, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 7 р.	1.Лазанье по лестнице. 2.Ползание на четвереньках. 3.Передача мяча с движением .	Не оставайся на полу	Ходьба в колонне по одному .
21 З А Н	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами , пролезании под дугу.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками,	И.п. – о.с. руки внизу. В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам, 3-вверх, посмотреть на руки, 4- к плечам, 5- на пояс, 6- и.п. Повторить 6 раз. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между кубиками. 2. Подлезание под	Перелет птиц	Ходьба в колонне по

Я Т И е	Повторить ведение мяча с продвижением вперед. Формирование умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между предметами.	поставленными в две линии по двум сторонам зала. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.	В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны, 4- быстро принять и.п. Повторить 6 раз. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться. Повторить 7 раз. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п. Повторить 6 раз. И.п. – сидя, ноги прямые, руки упор сзади. В. – 1-3- сгибая, ноги подтянуть к груди – выдох, 4- и.п., вдох. Повторить 6 раз. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной. В. – 1-8- перекаат с носок на пятки. Пауза. Повторить 2 раза.	дугу. 3. Ходьба на носках между конусами, положены в одну линию.		одному .
22 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок. Упражнения равновесия, с предметом.	Ходьба по хлобку прыжок вверх, руки за голову выпады, приставными шагами левым правым боком. Бег в умеренном темпе. Построение в три колоны.	И.п. – палка внизу. В. – 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п. Повторить 6 раз. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках. В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Колени не сгибать. Повторить 6 раз. И.п. – ноги шире плеч, палка внизу. В. – 1- наклониться вниз, палку на пол, 2- выпрямиться, 3-4- то же, взять палку. Колени не сгибать. Повторить 5 раз. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках, В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног, 2- и.п. Голову не опускать. Повторить 5 раз. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. В. – 1-4- ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4 раза.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	По местам	Ходьба в колоне по одному .
23 З А Н Я Т И е	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. Раззучить переход с одного пролета на другой при лазаньи на гимнастическую стенку. Повторить упражнение в	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба змейкой между кеглями, по второй – бег между кубиками или набивными мячами. Ходьба и	И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. Делать круговые движения руками вперед, затем назад (5-6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в и.п (по 3-4 раза в каждую сторону). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Развести руки в стороны, наклониться вперед, по возможности коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза к кадой ноге). И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. бросание мяча об пол и его ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге	Фигуры	Ходьба в колоне по одному .

	прыжках и в равновесии.	бег врассыпную. Построение в три колонны.	Отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, руки в стороны, хлопок над головой. Развести руки в стороны, вернуться в и.п (по 3-4 раза каждой ногой). И.п. - лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой.Поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом, вернуться в и.п (по 3-4 раза каждой ногой).	попеременно, энергично отталкиваясь от пола.		
24 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе.Развивать координационные способности.Развивать глазомер, и меткость.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.	И.п. -ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч вверх, посмотреть на него — вдох; 2 — опустить мяч на лопатки — выдох; 3 — снова мяч вверх; 4 — И.П.. Повторить 8—10 раз. И.п. -ноги врозь, мяч внизу. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — И.П.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз. И.п. : мяч на полу. 1—4 — поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3—4 раза. И.п. : сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 — И.П.. Повторить 3—4 раза. И.п. : 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол; 2 — быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз. И.п. : ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10—12 раз.	1.Лазанье по лестнице. 2.Ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки на поясе или за головой. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Хитрая лиса	Ходьба в колонне по одному

Декабрь

25 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, беге врассыпную, сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются.	И.п. -1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз. И.п. : ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз. И.п. : руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.	1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами три шага ребенка. 2. Прыжки на двух	Совушка	Ходьба в колонне по одному
---------------------------------------	---	--	---	--	---------	----------------------------

	упражнениях с мячом.		<p>И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.</p> <p>И.п.: руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.</p> <p>И.п.: 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3—правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.</p>	ногах между предметами, огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.		
26 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать равновесие и координацию, глазомер, меткость и ловкость. Повторить прыжки на одной ноге.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления движения, на носках, широким свободным шагом, семенящим шагом. Бег. Построения в три колонны.	<p>И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. Развести руки в стороны, вытянуться вперед, переложить мяч в левую руку. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 р.</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой. Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6-6 р.</p> <p>И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. Повернуть туловище вправо, отвести мяч в сторону, вернуться в и.п. Переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п.- сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться вперед, положить мяч на ступни ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 5-6 р.</p> <p>И.п.- лежа на спине, ноги прямые, мяч в правой руке. Поднять правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку под правой ногой, опустить ногу, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз каждой ногой.</p> <p>И.п.- стоя, ноги вместе, руки с мячом подняты вверх. Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.</p>	1.Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания, руки на пояс. 2.перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу от груди и из-за головы, стоя в шеренгах. 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Займи обруч	Ходьба в колонне по одному.
27 З А Н Я	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, прыжках на правой и левой ноге	Ходьба в колонне по одному. Ходьба широким шагом, ходьба мелким,	<p>И.п.- основная стойка, руки перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5-6 р.</p> <p>И.п.- стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Поворачиваться вправо и влево, разводя руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p>	1. Прыжки на правой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Ползание по скамейке на лодонях и	Охотники и зайцы	Ходьба в колонне по одному

Т И я	попеременно. Повторить упражнения в ползании.	семенящим шагом, руки на поясе. Бег врассыпную, ходьба в колонне по одгому, перестроение в три колонны.	И.п.- стоя,ноги врозь, руки перед собой. Наклониться вперед, стараясь коснуться ладонями пола, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п.- лежа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п.- основная стойка, руки на поясе. На счет 1-8 прыгать – ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 2-3 р	коленях. 3.Передача мяча друг другу в движении приставным шагом.		.
28 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Прыжки разучить ноги вместе. Разучить отталкивание мяча. Развивать координацию движений.	Ходьба в одну колонну , руки вверх на насочка, руки за голову выпады, трусцой. Бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	И.п.- основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед; обруч вверх, вертикально; обруч вперед; вернуться в и.п. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в и.п.То же влево. И.п.- стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.Поднять обруч вверх; наклон вправо, руки прямые; выпрямиться обруч вверх; вернуться в и.п.То же влево. И.п.- основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть, положить обруч; выпрямиться, вернуться в и.п. И.п.- сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках пперед грудью.Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; вернуться в и.п.	1.Прыжи между предметами на двух ногах, на правой и левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами,подталкив ая его двумя руками, не опуская далеко от себя. 3.Ползание под шнур правым и левым поком.	Ловишки	Ходьба в колонне по одному .
29 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер.Упражнять в ползании на животе в равновесии.	Хлдьба в колонне по одному с ускорением и замедлением и замедлением темпа движения .Бег врассыпную.Ходь ба и бег чередуются.	И.п.- основная стойка, руки на пояс.Правую ногу назад на носок, руку за голову; вернуться в и.п.То же левой ногой. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.Поворот в право, правую руку вправо; вернуться в и.п. То же влево. И.п.- основная стойкаруки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед.Пружинистые покачивания; вернуться в и.п.То же левой ногой. И.п.- стойка на коленях, руки на пояс.Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;вернуться в и.п. То же влево. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой	1.подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза) 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к	Стоп	Ходьба в колонне по одному .

			ноге.	носку другой, руки за головой или на поясе (2-3 раза).		
30 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, с остановкой. Повторить задания с мячом. Разучить прыжки со скамьи на мягкую опору.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются.	И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз). И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).	1. Перебрасывание мячей в парах. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки со скамейки на мат .	Лягушка и цапля	Ходьба в колонне по одному .
31 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке. Повторить упражнение в прыжках и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу, а затем бег по кругу. Бег по сигналу в другую сторону.	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п. И.п. - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны; приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево	1. Ползание по гимнастической на лодонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке юоком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком. Зажатым между колен.	Хитрая лиса	Ходьба в колонне по одному .
32 З А Н Я	Упражнения детей в ходьбе. Развитие координационных способностей силы, ловкости. Повторить	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с изменением направления	И.п. - основная стойка, набивной мяч в руках внизу. Присесть, вытянуть руки с мячом вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стойка, ноги врозь, набивной мяч в согнутых руках на груди. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба с	Охотники и соколы	Ходьба в колонне по одному

Т И е	прыжки ноги вместе.	движения , на носкахз, широким свободным шагом, семенящим шагом. Бег. Построения в три колонны.	И.п.- стоя, ноги вместе, мяч в руках над головой. Присесть, вытянув руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. И.п.- сидя на полу, мяч на коленях. Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п. Повторить 6р. И.п.- лежа на животе, мяч в руках, вытянуть вперед. Поднять мяч вверх, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.	перешагиванием через набивной мяч, поднимая высоко колени, руки за голову. 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.		.
-------------	---------------------	---	--	--	--	---

Январь

33 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжках на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу. Бег врассыпную с остановкой .	И.п.- основная стойка, руки вперед. Поднимать и опускать кисти рук, сжимая и разжимая пальцы в кулак (3-4 раза), вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п.- основная стойка, руки в замок за спиной. Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и.п. повторить 6 раз. И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Поднять правое колено, коснуться его левым локтем, вернуться в и.п. Повторить 6 раз каждой ногой. И.п.- сидя на полу, упор сзади. Подтянуть голову и ноги к груди (сгруппироваться), вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п.- лежа на спине, разведя руки в стороны. Выполнить мах правой ногой вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз каждой ногой.	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствие. 3. Ведение мяча одной стороны зала на другую до обозначенной линии.	День и ночь	Ходьба в колонне по одному .
34 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе, в равновесии. Разучить прыжки ноги вместе, координацию. Умение работать с мячом.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Руки с обручем вытянуть перед собой. Поднять обруч вверх. Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Руки с обручем вытянуть вперед. Наклониться вперед, коснуться пола обручем. Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперед. Присесть, положить обруч на пол перед собой, затем вернуться в и.п. Присесть, взять обруч, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. Повернуть корпус вправо, сохраняя	1. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Кошка воробьишки	Ходьба в колонне по одному .

			положение рук с обручем, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону. И.п. - стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах из обруча, в обруч, на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.			
35 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде задания для рук. Ходьба и бег врассыпную.	И. П. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. -ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. - стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; И. П. -лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. -стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза);	1. Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание и ловля мяча. 3.Ползание на четвереньках, подталкивание мяча впереди себя головой.	Совушка	Ходьба в колонне по одному.
36 З А Д А Н И е	Упражнения в ходьбе.Повторить прыжки с места.Развивать ловкость , силу, глазомер, координацию движений и группировку.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И. п. -стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз); И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение, повторить (по 3 раза); И. п. -сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. выпрямиться, косичку вверх; вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. - стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-	1.Прыжки с места. 2. Бросание мяча об пол и его ловля. 3. Кувырок вперед.	Ловишки	Ходьба в колонне по одному.

			12раз); после серии из 4-5 прыжков пауза.			
37 З А Д А Н И е	Упражнения в ходьбе и беге с дополнительным заданием. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить пролезание под шнур. Изучить кувырок назад учиться группироваться.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. Ходьба с зашагиванием. Бег в умеренном темпе.	И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза). И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз). И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4— то же другой ногой (6—8 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Прелезание под шнур правым левым боком. 3. Кувырок назад.	Удочка	Ходьба в колонне по одному.
38 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развитие ловкости, силы, координации движений.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: основная стойка, палкаверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз). И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени	1. бросание мячей и их ловля после отскока об пол. 2. Ползание на лодонях и коленях в прямом направлении с пролезанием под шнур в середине дистанции. 3. Бег между предметами	Займи обруч	Ходьба в колонне по одному.

			ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз). И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).			
39 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в ползании на четвереньках и в прыжках. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную по всему залу. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	И. п.: основная стойка руки в стороны. 1— согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз). И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз). И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	Паук и мухи	Ходьба в колонне по одному.
40 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать координацию движений. Повторить группировку тела при кувырке.	Ходьба в одну колонну по хлопку прыжок вверх, руки на пояс выпады, руки за голову ходьба на пятках. Бег обычный, бег с ускорением. Перестроение в три колонны.	И.п- сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть в ладоши. Вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. оры; бегать на перегонки, с преодолением препятствий. Повторить 6 раз. И.п- сидя на скамейке верхом, руки вверх. Развести руки в стороны, повернуть туловище вправо. Вернуть туловище в и.п. (руки в сторон, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п- лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. Поднять прямые ноги вверх, двигать ногами, скрещивая их, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. Встать правой ногой на скамейку, приставить левую ногу. Поставить правую ногу на пол, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз с каждой ноги.	1. Бег между предметами. 2. Кувырок вперед. 3. Кувырок назад.	Мы веселые ребята.	Ходьба в колонне по одному.

			И.п- стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.			
Февраль						
41 З А Н Я Т И е	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания ногами от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	И.п- стоя, ноги на ширине плеч, ленты в руках внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п- основная стойка, руки с лентами прижаты к груди. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п- стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны. Присесть, положить ленты на пол позади себя. Встать, выполнить хлопок над головой. Присесть, взять ленты, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п- сидя, ноги врозь на ширину ступни, руки с лентами на коленях. Наклониться вперед, потянуться лентами к носкам ног, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п- лежа на спине, руки с лентами вдоль туловища. Поднять ноги вверх, потянуться лентами к ногам, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.	1. Ходьба по гимнастической скамейке через препятствие. 2. Бросание одной рукой и ловля двумя руками мяча после отскока от пола. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Ключи	Ходьба в колонне по одному.
42 З А Н Я Т И е	Упражнение в ходьбе. Группировка и концентрация движений. Координация движений. Работа с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег враспынную по всему залу. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	И.п- основная стойка, руки перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5-6 р. И.п- стоя, ноги вместе, руки перед грудью. Поворачиваться вправо и влево, разводя руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п- стоя, ноги врозь, руки перед собой. Наклониться вперед, стараясь коснуться ладонями пола, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п- лежа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п. Повторить 6 раз. И.п- основная стойка, руки на поясе. На счет 1-8 прыгать – ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 2-3 р	1. Кувырок вперед. 2. Лазанье по лестнице. 3. Гонка мячей.	Дракон	Ходьба в колонне по одному.
43 З А Н	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, в перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, переход на	И. п.: стоя, ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки (5-6 раз). И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклониться,	1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	Не оставайся на полу	Ходьба в колонне по

Я Т И е	Разучить прыжки с подскоком. Повторить пролезание под шнур.	обычную ходьбу. Затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по Зраза). И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке, левая рука на поясе. Поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кеглю. И. п.: ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю, вернуться в и. п. (6-7 раз). И. п.: стоя около кегли, руки свободно. Прыжки на двухногах вокруг кегли (по 2 раза в каждую сторону).	2. Перебрасывание мячей друг другу от груди. 3. Подлезание через шнур прямо и боком.		одному .
44 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Повторение прыжков. Развивать Координация движений, ловкость, глазомер, меткость.	Ходьба в одну колону по хлопку прыжок вверх, руки на пояс выпады, руки за голову ходьба на пятках. Бег обычный, бег с ускорением. Перестроение в три колоны.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза.	1. Прыжки между предметами на двух ногах, затем на правой и левой ноге попеременно. 2. Паучок между предметами 3. Перебрасывание мяча в движении (преставными шагами.)	Хвостики	Ходьба в колоне по одному .
45 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастической стенке. Формировать умение сохранять устойчивое	Ходьба в колоне по одному, ходьба широким, свободным шагом, ходьба короткими семенящими шагами. Подпрыгивание попеременно правой левой ногой. Переход на легкий бег.	И.п. - основная стойка, палку внизу. Поднять палку на уровне груди, вверх. Опустить палку на уровне груди, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стоя, ноги вместе, палка вверху. Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п. Повтор 6 р. И.п. - основная стойка, палка на плечах. Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться вперед и вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 р.	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Бросание мяча об пол и его ловля после отскока об пол. 3. Метание мешочков правой левой рукой в обруч.	Не попадись	Ходьба в колоне по одному .

	равновесие при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Перестроение в три колонны.				
46 З А Н Я Т И е	Упражнение на равновесие. Развитие группировки тела, координации движения, меткости и глазомера.	Ходьба и бег по кругу. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу воспитателя.	<p>И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).</p>	1.Ласточка 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Кувырок вперед назад.	Карусель	Ходьба в колонне по одному.
47 З А Н Я Т И е	Упражнять в беге на внимательность. В ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег по свистку ворот кругом и продолжить бег. Построение в три колонны.	<p>И.п.- основная стойка, руки с мешочками вдоль туловища. Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, руки с мешочками разведены в стороны. Присесть медленным движением, руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, правая рука с мешочками за спиной. Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, переложить мешочки из руки в руку за коленом. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п.- основная стойка, руки разведены в стороны (в правой</p>	1. Ползание между предметами на четвереньках. 2.ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы.	Жмурки	Ходьба в колонне по одному.

			<p>руке мешочки).Поднять правое колено, переложить мешочки из рук в руки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п- стойка на коленях, руки с мишочками вдоль туловища. Отставить правую ногу в сторону, поднять руки вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п- стойка в упоре на колени, руки с мешочками на поясе. Выполнить поворот вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону.</p>			
48 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Развивать координацию движений, силу, группировку тела.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врасыпную по всему залу. Ходьба в колонне по одному., перестроение в три колонны.	<p>И.п.- основная стойка, мяч в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; и.п.-. То же левой рукой.</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; руки в стороны, выпрямиться; наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; и.п.</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, мяч вперед, передать в левую руку; вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; и.п.То же другой ногой.</p>	1.Лазанье по лестнице. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Кувырок вперед.	Лавишки	Ходьба в колонне по одному .

Март

49 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в сохранении устойчивости равновесия при ходьбе на повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить прыжки и упражнения с мячом	Ходьба и бег между кеглями и кубиками.Ходьба и бег врасыпную.	<p>И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).</p> <p>И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).</p> <p>И. п: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону,</p>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с наклоном. 2.Бросание мяча вверх и ловля двумя. 3.Прыжки на двух ногах вперед ноги вместе.	Ключи	Ходьба в колонне по одному .
---------------------------------------	--	---	---	--	-------	------------------------------

			<p>руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны: 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).</p>			
50 З А Н Я Т И е	<p>Упражнение в ходьбе .Упражнение на равновесие.</p> <p>Группировка при кувырке. Повторения прыжков на одной ноге.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег по свистку ворот кругом и продолжить бег. Построение втри колонны.</p>	<p>И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза)</p>	<p>1.Кувырок назад.</p> <p>2.Ласточка.</p> <p>3.Прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>Лягушки в болоте</p>	<p>в колонне по одному .</p>
51 З А Н Я Т И е	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную.</p> <p>Повторить упражнения в прыжках, ползании , задания с мячом.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному по хлопку прыжки . Бег в рассыпную.</p>	<p>И.п- основная стойка, руки на пояс.Правую ногу назад на носок, руку за голову; вернуться в и.п.То же левой ногой.</p> <p>И.п- стойка ноги врозь, руки на пояс.Поворот в право, правую руку вправо; вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>И.п- основная стойкаруки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед.Пружинистые покачивания; вернуться в и.п.То же левой ногой.</p> <p>И.п- стойка на коленях, руки на пояс.Медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;вернуться в и.п. То же влево.</p>	<p>1.Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2.Проползание через шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>3.Перебрасывание мячей через шнурдвумя руками и ловля егопосле отскока от пола.</p>	<p>Мышеловка</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>

			И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.			
52 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнения в прыжках через репятствие. Разучить варианты перебрасывание мячей друг другу. Повторить ходьбу на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким, свободным шагом, ходьба короткими семенящими шагами. Подпрыгивание попеременно правой левой ногой. Переход на легкий бег. Перестроение в три колонны.	И.п. -стойка пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Поднять руки с флажками через стороны вверх, развести в стороны, вернуться в и.п.(6 раз). И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. Выполнить поворот вправо (влево, флажки в стороны, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Развести руки с флажками в стороны, присесть, флажки вперед. Выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в и.п (8 раз) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. Развести руки с флажками в стороны, наклониться вперед, скрестить флажки. Выпрямиться, развести руки с флажками в стороны, вернуться в и.п (6-8 раз). И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Выполнять махи флажками вперед-назад в чередовании с небольшой паузой (6-7 раз).	1.Переброска мячей в парах 2.Ползание на четвереньках(несколько вариантов) 3. Прыжки через препятствие.	Ловишки	Ходьба в колонне по одному.
53 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу с выполнением заданий и ползание. Упражняться в метании мешочков в горизонтальную цель. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки за голову, ходьба полуприсиде, руки на коленях. Ходьба и бег в рассыпную.	И.п. -основная стойка, руки на пояс. Шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. То же влево. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны; и.п.; То же влево . И.п. - основная стойка, руки вниз. Руки в стороны; мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; опустить ногу, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. -стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны ; наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; выпрямиться, руки в стороны; и.п. То же левой ногой. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п. То же к правой ноге.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках 3.Ходьба по гимнастической стенке с мешочком на голове.	Волк во рву	Ходьба в колонне по одному.
54 З А	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге	Ходьба в колонне по одному по хлопку прыжки .	И.п. -стойка пятки вместе, носки врозь, палка внизу хватом сверху. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, палку вверх, вернуться в и.п (6 раз).	1.Ласточка. 2.Кувырок вперед, назад.	Горелки	Ходьба в колонне

Н Я Т И е	врассыпную. Упражнения в равновесии. Повторить группировку тела координацию движений.	Бег в рассыпную.	<p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться вправо (влево). Выпрямиться, палку вверх, Вернуться в и.п (по 4 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Выпрямиться, палку вверх, вернуться в и.п (8 раз).</p> <p>И.п.- лежа на животе, палка перед собой в согнутых руках. Прогнуться, палку вперед-вверх, вернуться в и.п (6-7 раз).</p> <p>И.п.- лежа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться палкой носка ноги, вернуться в и.п (по 4 раза каждой ногой).</p>	3. Ходьба между предметами змейкой.		по одному .
55 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с остановкой. Построение в три колонны.	<p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, завести за голову, в стороны, вернуться в и.п. (8 раз).</p> <p>И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Выполнить поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- сидя, ноги врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (6 раз).</p> <p>И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. Поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка, вернуться в и.п (по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки за головой. Подняться на носки, руки вверх, вернуться в и.п (6-7).</p>	1. Лазанье на гимнастическую стенку. 2. Перебрасывание мячей друг другу в движении. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Совушка	Ходьба в колонне по одному .
56 З А Н Я Т И е	Упражнение в ходьбе. Концентрация в движении, группировка, координация движений. Повторить передачу мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	<p>И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1- поднять обруч вверх; 2- наклон вправо, руки прямые; 3- обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу.</p>	1. Лазанье на лестницу. 2. Передача мяча в шеренге. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте.	Удочка.	Ходьба в колонне по одному .

			<p>1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза).</p>			
Апрель						
57 З А Н Я Т И е	<p>Повторить упражнения в ходьбе. Упражнять в прыжках, с мячом.</p> <p>Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с упражнениями.</p> <p>Бег , бег с ускорением.</p> <p>Построение в три колонны.</p>	<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3—4 раза).</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— наклон вправо, левую руку за голову; 2— вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1— поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 — то же другой ногой (6—8 раз).</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8 — прыжки на левой ноге; 9— 12— прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье, на каждый шаг передовать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>3. Переброска мячей в шеренгах.</p>	Хитрая лиса	Ходьба в колонне по одному
58 З А Н Я Т	<p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Ходьба в равновесии с заданиями.</p> <p>Группировка при кувырке. Повторение отбивания мячей.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой. Постр</p>	<p>И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, согнуться в локтях и передать мяч за головой в левую руку, развести руки в стороны, опустить. Развести руки в стороны, согнуть в локтях и передать мяч за головой в правую руку, развести руки в стороны, вернуться в и.п (6 раз)</p> <p>И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Развести руки в</p>	<p>1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове, на середине присесть, руки вынести вперед,</p>	Охотники и утки	Ходьба в колонне по одному

И е		оение в три колонны.	<p>стороны,наклониться вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, взять мяч в левую рук. Выпрямиться, руки в стороны, опустить руки. Развести руки в стороны, наклониться вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, взять мяч в правую руку. Выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>И.п-стойка на коленях, сидя на пятказ, мяч в обеих руках. Наклониться вправо (влево), прокатить мяч вправо (влево) как можно дальше, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону.)</p> <p>И.п- стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, присесть, вынести прямые руки вперед, передать мяч в левую руку. Астать, опустить. Развести руки в стороны, присесть, вынести прямые руки вперед, передать мяч в правую руку. Встать, вернуться в и.п (6-8 раз).</p>	<p>подняться и пройти дальше.</p> <p>2.Кувырок вперед.</p> <p>3.Отбивание мячей и их ловля.</p>		.
59 З А Н Я Т И е	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному. Бег по свистку ворот кругом и продолжить бег. Построение втри колонны.	<p>И.п- стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.Руки в стороны; руки вверх, поднимаясь на носки; руки в сторону; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.Поворот туловища вправо, руки в стороны; вереуться в и.п. То же влево.</p> <p>И-п-стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка руки на пояс.Присесть, руки вынести вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.Правую ногу в сторону, руки в стороны; правую руку вниз, левую вверх; руки в стороны;приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с опорой на лодонях и коленях в прямом направлении.</p>	Мышеловка	Ходьба в колонне по одному.
60 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе и беге.Разучить прыжки с разбега. Развивать глазомер, меткость. Упражнение в группировки.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	<p>И.п-основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед; обруч вверх, вертикально; обруч вперед; вернуться в и.п.</p> <p>И.п- стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Поворот туловища вправо, руки прямые; вернуться в и.п.То же влево.</p> <p>И.п- стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.Поднять обруч вверх; наклон вправо, руки прямые; выпрямиться обруч вверх; вернуться в и.п.То же влево.</p>	<p>1.Прыжки в длинну с разбега.</p> <p>2.Перебрасывание мяча</p> <p>3.Кувырок вперед, назад.</p>	Горелки	Ходьба в колонне по одному.

			<p>И.п.-основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. Присесть, взять обруч с боков; выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; присесть, положить обруч; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>И.п.- сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; вернуться в и.п.</p>			
61 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары. Повторить упражнения с метанием мешочков на дальность, ползание. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.	Построение в шеренгах, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег в рассыпную.	<p>И.п.-стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Сделать шаг вправо (влево), руки за голову, вернуться в и.п (по 3-4 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, к правой (левой) ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п.(по 3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Развести руки в стороны, наклониться вправо (влево), правую (левую) руку вниз, левую (правую)-вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, разведя колени в стороны, вернуться в и.п (5 раз).</p> <p>И.п.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Прыжки ноги врозь (руки в стороны)- ноги вместе (руки вниз) на счет 1-8 (3-4 раза).</p>	1.Метание мешочков на дальность способом от плеча. 2.ползание по гимнастической скамейке на четвертеньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.	Ловишки	Ходьба в колонне по одному .
62 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе и беге. Развивать глазомер, меткость и силу. Прыжки на двух ногах.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала. Бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуются.	<p>И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, левая рука с платочком опущена вниз, правая рука на поясе. Выполнить мах рукой с платочком вверх , вернуться в и.п. Повторить 7 раз каждой рукой.</p> <p>И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны. Вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.</p> <p>И.п.- стоя на коленях, левая рука на поясе, правая рука с платочком отведена в сторону. Повернуть туловище влево, сохраняя положения рук, махнуть платочком, вернуться в и.п. Повторить 8 раз в каждую сторону.</p> <p>И.п.- сидя, ноги врозь, рука с платочком прижата к груди, другая рука на поясе. Наклониться вперед, выполнить широкий мах рукой с платочком в сторону, вернуться в и.п. Повторить 8 раз каждой рукой.</p>	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвертеньках разными способами. 3.Прыжки с места.	Займи обруч.	Ходьба в колонне по одному .

			И.п- стоя ноги слегка расставлены, платочек удерживать двумя руками, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 7 р.			
63 З А Н Я Т И е	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, управления с мячом. Упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег с выполнением заданий.	И. П- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П- ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П- стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; И. П- лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П- стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза);	1. Перебрасывание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Передача мяча с ногой.	Охотники и зайцы	Ходьба в колонне по одному.
64 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в группировке, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег, бег с ускорением. Построение в три колонны.	И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом согнутых рук с боков у груди. Руки с обручем вытянуть перед собой. Поднять обруч вверх. Руки с обручем вытянуть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п- стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Руки с обручем вытянуть вперед. Наклониться вперед, коснуться пола обручем. Выпрямиться, руки с обручем вытянуть вперед, затем вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п- стоя, ноги вместе, руки с обручем вытянуты вперед. Присесть, положить обруч на пол перед собой, затем вернуться в и.п. Присесть, взять обруч, вернуться в и.п. Повторить 4-5 р. И.п- стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. Повернуть корпус вправо, сохраняя положение рук с обручем, вернуться в и.п. Повторить 6 раз в каждую сторону. И.п- стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух	1. Кувырок вперед. 2. Ласточка. 3. Лазанье по лестнице.	Горелки	Ходьба в колонне по одному.

			ногах из обруча, в обруч, на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.			
Май						
65 З А Н Я Т И е	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. В бросании малого мяча о стену.	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. Перестроение в три колонны.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п - лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	1. Бросание мяча о пол и ловля его после отскока. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, передвигая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.	Совушка	Ходьба в колонне по одному.
66 З А Я Т И е	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения на равновесия с заданием. Развивать глазомер и меткость силу. Повторить прыжки на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному. Бег по свистку ворот кругом и продолжить бег. Построение втри колонны.	И.п- основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны; руки вверх, переложить мяч в левую руку; руки в стороны; вернуться в и.п. И.п- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот в право, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками; вернуться в и.п. То же влево. И.п- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Руки в стороны; наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. И.п- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Присесть, переложить мяч в левую руку; выпрямиться, вернуться в и.п. И.п- стойка на коленях сидя на пятках, мяч в правой руке. Наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; вернуться в и.п. То же в лево.	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись и пройти до конца скамейке. 2.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 3. Прыжки на двух нагах между предметами на скорость.	Хитрая лиса	Ходьба в колонне по одному.
67 З	Упражнять детей в ходьбе и беге со	Ходьба в колонне по одному.	И. П- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой,	1. Прыжки в длину с места.	Горелки	Ходьба в

А Н Я Т И е	сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом.	Ходьба со сменой темпа движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. -ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. - стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; И. П. -лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); И. П. -стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет педагога (10-12раз); после серии прыжков ходьба на месте. (3-4 раза);	2. Введение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, дистанция 6-10м. 3. Пролезание в обруч прячо и боком.		колонне по одному .
68 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге. Повторить прыжки с разбега. Развивать глазомер, меткость, устойчивость, равновесие.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны.	И.п. - основная стойка, палку внизу. Поднять палку на уровне груди, вверх. Опустить палку на уровне груди, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - стоя, ноги вместе, палка вверху. Присесть, палку вынести вперед, вернуться в и.п. Повтор 6 р. И.п. - основная стойка, палка на плечах. Медленно присесть, спину и голову держать прямо, вернуться в и.п. Повторить 6 р. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться вперед и вверх, вернуться в и.п. Повторить 6р.	1. прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ходьба между предметами с мешочком на голове.	Охотники и зайцы	Ходьба в колонне по одному .
69 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу. Повторить метание мешочков на дальность, прыжки. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие .	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба по кругу, затем бег по кругу с поворотом в другую сторону движения. Ходьба и бег в рассыпную.	И.п. - стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Отставить правую (левую) ногу назад на носок, руки за голову, вернуться в и.п(по 3 раза каждой ногой). И.п. -стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, присесть, руки за голову. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.(6 раз). И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. Опустить ногу, руки в стороны, вернуться в и.п(по 3 раза кажждой ногой).	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ласточка. 3. Ползание на четвереньках по гимнастическоц скамье.	Воробьи и кошка	Ходьба в колонне по одному .

			И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Выпрямить поворот вправо (влево), руки в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).			
70 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и высоким подниманием бедра. Повторить метание мешочков. Упражнения в группировке.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз); И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге; И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить (3^4 раза); И. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз) И. п. — стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3раза в каждую сторону).	1.Метание мешочков на дальность. 2.Кувырок вперед, назад. 3.Пролезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке.	Голелки	Ходьба в колонне по одному.
71 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с Упражнениями.Ходьба и бег враспынную.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.Поднять руки в стороны, за голову, в стороны,вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону,коснуться пятки левой (правой) ноги;вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п. — лежа на животе, руки прямые.Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять;вернуться в исходное положение (4—5 раз).	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамье перешагивая через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между конусами.	Охотники и утки	Ходьба в колонне по одному.
72 З А	Упражнения в ходьбе. Формирование правильных прыжков	Ходьба в колонне по одному, выпады, руки на	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку,опустить руки. Вернуться в исходное положение	1.Ползание на четвереньках (разными способами).	Не оставайся на полу	Ходьба в колонне

Н Я Т И е	на одной ноге.Развивать координацию движений.	пояс ходьба на пятках, руки за голову ходьба на насочках. Бег, бег с ускорением.Построение в три колонны.	(5-6 раз) И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться,вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз). И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс.Присесть, взять кубик, выпрямиться,вернуться в исходное положение (5—6 раз). И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Перешагивание через предметы боком приставным шагом с мешочком на голове.		по одному .
-----------------------	---	---	--	---	--	-------------

Подготовительная группа

Задачи на сентябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, четким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу, Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Повторить прыжки в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

Развивать точность, координацию движений. Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Развивающие;

Развивать равновесие.

Ловкость, силу, выносливость, глазомер.

Развивать точность движений при переброски мяча друг другу в движении.

Воспитательные;

Воспитывать к самостоятельности выполнения движений, Уважать друг друга.

Задачи на октябрь

Образовательные

Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.

Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.

Повторить упражнения в ведении мяча.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения.

Развивающие:

Развивать ловкость в упражнении с мячом.

Развивать координацию движений.

Воспитательные:

Воспитывать в детях любовь к подвижным играм.

Задачи на ноябрь

Образовательные;

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную;

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании правой и левой ногой.

Повторить упражнения в бросании мяча.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.

Развивающие;

Развивать силу, ловкость, глазомер, внимательность.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать у детей любовь к спорту.

Задачи на декабрь**Образовательные;**

Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.

Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.

Упражнять в перебрасывание мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.

Развивающие;

Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость, глазомер, быстроту.

Воспитательные;

Проявлять любовь к подвижным играм и спорту, уважать друг друга.

Задачи на январь**Образовательные:**

Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

Упражнять в прыжках в длину с места;

Упражнять в ползании по скамейке;

Упражнять в равновесии.

Развивающие:

Развивать ловкость;

Силу;

Выносливость.

Воспитательные:

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.

Задачи на февраль.**Образовательные:**

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания;

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании правой и левой ногой.

Повторить упражнения в бросании мяча.

Повторить игровое задание клюшкой и шайбой.

Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя.

Развивающие;

Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность и доброжелательность отношение друг к другу.

Задачи на март.

Образовательные;

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную;

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.

Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель.

Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.

Развивающие;

Ловкость, быстроту силу.

При выполнении упражнений развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи на апрель .

Образовательные;

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

Повторить бег на скорость.

Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному , в построении в пары.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.

Повторить задание в прыжках, с мешочком , упражнять детей в прыжках в длину с разбега.

Упражнять в метании мешочков на дальность.

Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.

Упражнять в перебрасывание мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.

Развивающие;

Ловкость, быстроту, силу.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

Развивать глазомер

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи на май.

Образовательные;

Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; с выполнением заданий по сигналу.

Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места.

Упражнение в бросании малого мяча об пол.

Упражнять детей в продолжительном беге.

Упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.

Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

Развивающие;

Развивать выносливость.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

Развивать точность движений при переброски мяча друг другу в движении.

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ.