

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЫШМИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«БОРОВЛЯНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»

Принято:

Педагогическим советом


«31» августа 2021г

Протокол № 1

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ ПГО

«Боровлянский д/с»

 Климova Е.И.

178-26/201 31.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**(ОТ 1.5 ДО 7 ЛЕТ)**

Составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»

Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой (2014 г.)

Срок реализации программы 2021 – 2022 учебный год

## Оглавление

1. Целевой раздел .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса .....	6
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста по физическому развитию .....	8
1.3.1. Группа раннего возраст (2-3 года) .....	8
1.3.2. Младший дошкольный возраст (3-4 года) .....	9
1.3.3. Средний дошкольный возраст (4-5) .....	10
1.3.4. Старший дошкольный возраст (5-6 лет) .....	11
1.3.5. Старший дошкольный возраст (6-7лет).....	13
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	16
1.5. Интеграция образовательной области .....	18
1.6. Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическая культура» .....	19
1.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы .....	22
2. Содержательный раздел Программы .....	25
2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей .....	25
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников .....	30
2.3. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.	32
3. Организационный раздел .....	33
3.1. Система физкультурно оздоровительной работы .....	33
3.2. Расписание занятий .....	34
3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....	35
3.4. Планирование работы с группой раннего возраста .....	38
3.5. Планирование работы с детьми младшей группы .....	51
3.. Планирование работы с детьми средней группы .....	59
3.6. Планирование работы с детьми старшей группы .....	76
3.7. Планирование работы с детьми подготовительной группы .....	95

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Дошкольный возраст – это важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья ребенка.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273.

Новизна программы дошкольного образования заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на формирование правильной осанки и формирование стопы ребенка.

Актуальность образовательной программы дошкольного образования состоит в решении вопросов выравнивания стартовых возможностей детей с учетом проблемы разного уровня подготовленности детей, затрудняющего их адаптацию к условиям школьной жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы закалять организм ребенка, развивать элементарные жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение

гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений.

### **Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности;
- Обучить жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками;
- Развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Формирования опорно-двигательной системы организма ребенка;
- Воспитывать морально-волевые качества: дисциплинированность, самостоятельность, коллективизм, смелость, решительность, упорство.

### Особенности данной программы

В реализации образовательной программы участвуют дети с 2-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы рассчитаны на 1 год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

### Ожидаемые результаты программы.

По окончании года обучения, занимающиеся должны:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни.
- Повысить уровень физической подготовленности.

### Способы проверки результатов.

Проверка результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Контрольные упражнения проводятся 2 раза в год.

Настоящая рабочая программа разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, образовательной программы ДОУ - в соответствии с ФГОС к

структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Концепция дошкольного образования.
- Устав МБДОУ ПГО «Боровлянский детский сад»
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» (1 младшая, 2 младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа).

## **1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами Программа опирается на научные принципы ее построения:

- Принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости, т.е. соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, приближаясь к разумному «минимуму»;
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в процессе реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов в соответствии с условиями ДОУ;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

При разработке Программы учитывались научные подходы формирования личности ребенка:

- Сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- Формирования у детей адекватной уровню образовательной программы Целостной картины мира;
- Интеграции личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру;
- Формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка;
- Развития позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- Развития потребности в реализации собственных творческих способностей.

### **1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста по физическому развитию**

#### **1.3.1. Группа раннего возраст (2-3 года)**

Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются, формируется речь, ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Все построения и перестроения проводятся с помощью инструктор физической культуры. Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Инструктор физической культуры не оставляет без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.



### **1.3.2. Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и по-вороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для детей упражнения, требующие усиленного выдоха.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии по-сильных нагрузок.

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание

включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

### **1.3.3.Средний дошкольный возраст (4-5)**

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания.

В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной

деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы.

У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре. Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

#### **1.3.4. Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к

деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей.

Исследования по определению общей выносливости у показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически. Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже

достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную инструктором по физической культуре, самостоятельно выполнять указания педагога.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

### **1.3.5. Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физической культуре обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях.

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные.

## **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

### **Второй ранний возраст:**

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Младший дошкольный возраст:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Средний дошкольный возраст :**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;



- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет):**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **Подготовительная группа (6-7 лет):**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **1.5. Интеграция образовательной области**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **1.6. Планируемые результаты реализации образовательной области «Физическая культура»**

### **Вторая группа раннего возраста.**

Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.

Ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **Младший дошкольный возраст.**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **Средний дошкольный возраст**

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Умеет плавать (произвольно).

### **Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Плавает произвольно на расстояние 15 м.

## **1.7. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: сентябре и апреле. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

### **Показатели физической подготовленности детей.**

- **Прыжки в длину с места (см)**

Тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из 3 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	Мальчики	90	89 – 61	60
	Девочки	93	92 – 56	55
5 лет	Мальчики	110	109 – 101	100
	Девочки	104	104 – 96	95
6 лет	Мальчики	123	122 – 117	116
	Девочки	123	122 – 112	111
7 лет	Мальчики	140	139 - 114	115
	Девочки	130	129 - 109	110

- **Бег на 30 метров.**

Тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша.

Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде инструктора «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	Мальчики	8,8	8,9 – 10,4	10,5
	Девочки	8,7	8,8 – 10,6	10,7
5 лет	Мальчики	7,9	8,0 – 9,1	9,2
	Девочки	8,3	8,4 – 9,7	9,8
6 лет	Мальчики	7,0	7,1 – 7,7	7,8
	Девочки	7,5	7,6 – 7,7	7,8
7 лет	Мальчики	6,1	6,2 – 7,0	7,1
	Девочки	6,6	6,7 – 7,5	7,6

- **Гибкость.**

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см). Тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени. Инструктор по физической культуре по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус». Результат: заносится в сантиметрах

<b>Возраст</b>	<b>Пол</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
4 года	Мальчики	3	2	1
	Девочки	3	2,5	2
5 лет	Мальчики	6	5 – 4	3
	Девочки	9	8 – 7	6
6 лет	Мальчики	7	6 – 5	4
	Девочки	10	9 – 8	7
7 лет	Мальчики	8	7 – 6	5

	Девочки	12	11 – 9	8
--	---------	----	--------	---

• **Метание мешочка с песком**

Тестирование: Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	М п.р.	4,1	4,0 – 2,6	2,5
	Лев.р.	3,4	3,3 – 2,1	2,0
	Д п.р.	3,4	3,3 – 2,5	2,4
	Лев.р.	2,8	2,7 – 1,9	1,8
5 лет	М п.р.	5,7	5,6 – 4,0	3,9
	Лев.р.	4,2	4,1 – 2,5	2,4
	Д п.р.	4,4	4,3 – 3,1	3,0
	Лев.р.	3,5	3,4 – 2,6	2,5
6 лет	М п.р.	7,5	7,4 – 6,8	6,7
	Лев.р.	6,0	5,9	5,8
	Д п.р.	4,6	4,5 – 4,1	4,0
	Лев.р.	4,4	4,3 – 4,1	4,0
7 лет	М п.р.	8,0	7,9 – 8,7	8,6
	Лев.р.	6,4	6,3 – 5,9	5,8
	Д п.р.	4,8	4,7 – 5,3	5,2
	Лев. р.	4,7	4,6 – 5,3	5,2



## **2. Содержательный раздел Программы**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физическому развитию детей**

Образовательная область «Физическая культура»

Цель: формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Задачи психолого-педагогической работы для каждой возрастной группы

#### **Группа раннего возраста**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

#### **Младшая группа**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, действовать совместно.

Развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

### **Средняя группа**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, выполнять действия по сигналу.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

### **Старшая группа**

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий, умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

### **Подготовительная группа**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

Традиционно различаются три группы методов.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К словесным методам относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм; Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### 2.3. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов

Месяц проведения	Название мероприятия	Число	Группы
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»	3.09 – 22.09	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Октябрь	«В гостях у золотой осени»	10.10 – 14.10	Средняя Старшая Подготовительная
Ноябрь	ПДД «Русские народные игры»	11.09 15.11 – 26.11	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Декабрь	Новогодние праздники	23.12 – 27.12	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Январь	«Зимние забавы»	14.01 – 26.01	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Февраль	Праздник пап	18.02 – 22.02	Младшая Средняя Старшая Подготовительная
Март	«Играм в игры с мамой» «Веселые старты»	1.03 – 7.03	Младшая  Средняя Старшая Подготовительная
Апрель	«День здоровья» «Космическое путешествие»	21.04 – 25.04	Средняя Старшая Подготовительная
Май	«Страна Спортландия» «Папа, мама, я – спортивная семья!»	2.05 – 8.05	Младшая Средняя Старшая Подготовительная



### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Система физкультурно оздоровительной работы

Формы организации	Группа раннего возраста (2-3 лет)	Младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Старшая группа (6-7 лет)	Особенности организации
	Продолжительность/недельная нагрузка, мин.					
Образовательная деятельность по физ. культуре	10/20	15/45	20/60	25/75	30/90	В летний период на улице. В старшем возрасте 1 раз в неделю на улице
Утренняя гимнастика	5/25	8/40	8/40	10/50	12/57	Ежедневно . В летний период на улице
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	8/40	10/50	15/75	20/100	20/100	Ежедневно . В летний период на улице.
Закаливающие мероприятия	20/100	20/1000	20/100	20/100	20/100	Ежедневно
Физкультминутки	В зависимости от НОД/18	В зависимости от НОД/18	В зависимости от НОД/18	В зависимости от НОД/24	В зависимости от НОД/36	Ежедневно
Образовательная деятельность по музыке	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю
Спортивные развлечения	15 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.	1 раз в месяц
Спортивные праздники	–	20 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.	2 раза в год
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	Ежегодно
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно					

### 3.2. Расписание занятий

<b>Дни недели</b>	<b>Группа</b>	<b>Время проведения</b>
<b>Понедельник</b>	Средняя группа	9:00 – 9:20
	Старшая группа	9:30 – 9:55
	Подготовительная группа	10:05 – 10:35
<b>Вторник</b>	Группа раннего возраста	9:00 – 9:10
	Младшая группа	9:20 – 9:35
	Подготовительная группа	Прогулка
<b>Среда</b>	Группа раннего возраста	9:00 – 9:10
	Младшая группа	9:20 – 9:35
	Средняя + старшая группы	Прогулка
<b>Четверг</b>	Группа раннего возраста	Прогулка
	Младшая группа	Прогулка
<b>Пятница</b>	Средняя группа	9:00 – 9:20
	Старшая группа	9:30 – 9:55
	Подготовительная группа	10:05 – 10:35

### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование	Размеры, масса	Количество
1.	Бубен	–	1
2.	Гантели детские	Масса – 250 гр.	16
3.	Доска гладкая с зацепами	–	5
4.	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 1500 мм Ширина – 200 мм Высота – 30 мм	2
5.	Дуга большая	Высота – 500 мм Ширина – 500 мм	1
6.	Дуга малая	Высота – 300 мм Ширина – 500 мм	5
7.	Канат гладкий	–	2

8.	Кегли (набор)	–	3
9.	Кольцеброс (набор)	–	2
10.	Конус	–	10
11.	Косички	–	20
12.	Куб деревянный	–	43
13.	Кубики	–	10
14.	Лестница деревянная	–	1
15.	Мат большой	Длина – 2000 мм Ширина – 1380 мм Высота – 70 мм	1
16.	Мат малый	Длина – 1000 мм Ширина – 1000 мм Высота – 70 мм	2
17.	Мешочек с грузом большой	Масса – 400 г	21
18.	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 – 200 г.	31
19.	Модули мягкие	–	19
20.	Мяч малые	Диаметр – 60 – 80 мм	26
21.	Мяч прыгун	–	7
22.	Мячи большие	Диаметр – 200 – 250 мм	26
23.	Мячи пластмассовые малые	–	22
24.	Мячи средние	Диаметр – 100 – 120 мм	1
25.	Мячи теннисные	–	26
26.	Обруч большой	Диаметр – 1000 мм	1
27.	Обруч малый	Диаметр – 550 – 600 мм	23
28.	Палка гимнастическая длинная	Длина – 2500 – 3000 мм	2
29.	Палка гимнастическая короткая	Длина – 750 мм	22
30.	Скакалка длинная	Длина – 3000 мм	1
31.	Скакалка короткая	Длина – 1200 – 1500 мм	18
32.	Скамейка гимнастическая деревянная	–	5

33.	Стенка гимнастическая	–	2 пролета
34.	Флажок	–	48
35.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	–	1
36.	Эстафетные палочки	–	2

### 3.4. Планирование работы с группой раннего возраста.

№ занятия	Задачи	Содержание
Сентябрь		
1 и 2	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности	<b>1 часть.</b> Свободная ходьба за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по дорожке шириной 35-30 см - Подвижная игра «Бегите ко мне». <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба за воспитателем.
3 и 4	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы враспынную и бега за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках - Подвижная игра «Догоните меня». <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем - «Пойдем тихо, как мышки».
5 и 6	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега между стульями. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения на стульчике. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по доске, положенной па пол. - Подвижная игра «В гости к куклам». <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.
7 и 8	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке - между двумя параллельными линиями. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движения.</b> - Ползание на четвереньках, подползти под веревку. - Подвижная игра «Бегите ко мне». <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба за воспитателем.
Октябрь		
1	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Лазанье по гимнастической стенке - Подвижная игра «Догоните мяч». <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем.
2	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	<b>1 часть.</b> Ходьба в чередовании с бегом. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочками. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места. - Прокатывание мяча. - Подвижная игра «Бегите ко мне». <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба враспынную

		вместе с воспитателем.
3	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мешочками. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мешочков в горизонтальную цель – ящик. - Прыгать через веревку на двух ногах - «Зайка прыгает через канавку». - Подвижная игра «Догоните меня». <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем.
4	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках между линиями. - Ходьба по гимнастической скамейке - «Идем по мостику». - Бросание мяча вдаль из-за головы. - Подвижная игра «Догони мяч». <b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.
5	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения с шишками. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. - Прыжки в длину с места через веревку. - Подвижная игра «Догони мяч». <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.
6	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег с погремушкой. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль от груди. - Прокатывать мяч. - Подвижная игра «Через ручеек». <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба парами за воспитателем.
7	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег с ленточкой в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с ленточкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль от груди. - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках - «Идти тихо, как мышки».
8	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег со сменой темпа. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с обручем). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание и ловля мяча.

		<p>- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</p> <p>- Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p> <p><b>3 часть.</b> Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.</p>
<b>Ноябрь</b>		
1	<p>Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба за машиной, которую везет воспитатель.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочком).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <p>- Метание вдаль правой и левой рукой.</p> <p>- Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</p> <p>- Перешагивание через препятствие.</p> <p>- Подвижная игра «Догоните меня».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба с остановками по сигналу.</p>
2	<p>Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <p>- Катание мячей.</p> <p>- Перешагивание через препятствия (кубики).</p> <p>- Подвижная игра «Догоните меня».</p> <p><b>3 часть.</b> Спокойная игра «Кто тише».</p>
3	<p>Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.</p>	<p><b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега между стульчиками.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <p>- Метание шишек вдаль, правой и левой рукой.</p> <p>- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно).</p> <p>- Подвижная игра «Догони мяч».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба. Повторить игру «Кто тише».</p>
4	<p>Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с флажком).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <p>- Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.</p> <p>- Подлезание под рейку (поточно).</p> <p>- Подвижная игра «Догони мяч».</p> <p><b>3 часть.</b> Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).</p>
5	<p>Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.</p>	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <p>- Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой.</p> <p>- Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку.</p> <p>- Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p> <p><b>3 часть.</b> Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках.</p>



6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с платочком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке. - Катание мяча в воротики. - Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем.
7	Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Прыжки в длину с места через 2 веревки. - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом.
8	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. - «Прыгаем через канавку». - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба со сменой темпа.
<b>Декабрь</b>		
1	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег друг за другом. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с шишками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Метание вдаль правой и левой рукой. - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Подвижная игра «Поезд». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом.
2	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми..	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега друг за другом. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с лентой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Бросание и ловля мяча. - Подвижная игра «Поезд». <b>3 часть.</b> Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.
3	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия-и ориентировку в пространстве.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег друг за другом. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (на стульях). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. - Ходьба по гимнастической скамейке. - Подвижная игра «Самолеты». <b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу.
4	Учить лазать по гимнастической	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег между обручами,

	стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	разложенными врассыпную на полу. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с обручами). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке. - Прыжки в длину с места через две параллельные веревки. - Подвижная игра «Самолеты». <b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой на сигнал.
5	Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочком). <b>Упражнение в основных видах движений.</b> - Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик - Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. - Подвижная игра «Пузырь». <b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.
6	Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мячом). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. - Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. - Подвижная игра «Пузырь». <b>3 часть.</b> Ходьба змейкой за воспитателем.
7	Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега друг за другом - «Идем в лес». <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Прыжки в длину с места на двух ногах. - Подвижная игра «Птички в гнздышках». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом со сменой темпа.
8	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с флажком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Подвижная игра «Птички в гнздышках». <b>3 часть.</b> Ходьба. Спокойная игра «Кто тише».
<b>Январь</b>		
1	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с

	при катании мяча, учить дружно играть.	<p>платочком).</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание мяча в воротики.</li> <li>- Лазанье по гимнастической стене.</li> <li>- Подвижная игра «Догони меня».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
2	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>- Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель.</li> <li>- Подвижная игра «Догони меня».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару».</p>
3	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	<p><b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с кубиками).</p> <p><b>Упражнение в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в длину с места на двух ногах.</li> <li>- Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</li> <li>- Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».</p>
4	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умения ходить по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную).</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с шишками).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.</li> <li>- Прыжки в длину с места.</li> <li>- Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба змейкой за воспитателем.</p>
5	Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть.</b> Обще развивающие упражнения (с лентой).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</li> <li>- Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.</li> <li>- Подвижная игра «Птички з гнездышках».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.</p>
6	Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве,	<p><b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мешочков с песком в</li> </ul>

	учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	горизонтальную цель правой и. левой рукой. - Прыжки в длину с места на двух ногах. - Подвижная игра «Птички в гнездышках». <b>3 часть.</b> Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.
7	Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в быстром и медленном темпе - «Машины едут быстро и медленно». <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с обручами). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке. - Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. - Подвижная игра «Жуки». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла».
8	Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро, реагировать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.	<b>1 часть.</b> Ходьба и. бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мячом). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль, из-за. головы. - Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. - Подвижная- игра «Жуки». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках
<b>Февраль</b>		
1	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Метание вдаль двумя руками из-за головы. - Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5 м 3-4 раза. 2-4 дуги расставляются посередине комнаты. - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу.
2	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с флажком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. - Прыжки в длину с места. - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба. Игра «Кто тише».
3	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель - Прыжки в длину с места.

		- Подвижная игра «Кошка и мышки». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом.
4	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	<b>1 часть.</b> Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с платочком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке - Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. - Подвижная игра «Кот и мышки». <b>3 часть.</b> Ходьба на носках и обычным шагом.
5	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара. - Подвижная игра «Догоните меня». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
6	Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег с кубиками в руках. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с кубиками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). - Катание мяча друг другу. - Подвижная игра «Догоните меня». <b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.
7	Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с шишками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Катание мяча под дугу на расстоянии 1 -1,5 м. - Подвижная игра «Поезд». <b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
8	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с лентой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. - Прыжки в длину с места. - Подвижная игра «Поезд». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».
Март		
1	Упражнять детей в метании вдаль	<b>1 часть.</b> Чередование ходьбы и бега.

	двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	<p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мячами).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мяча вдаль из-за головы.</li> <li>- Катание мяча в воротики на расстоянии 1 - 1,5 м.</li> <li>- Подвиоюная игра «Кошка и мышки».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
2	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с обручами).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть.</li> <li>- Бросание мяча вдаль из-за головы.</li> <li>- Подвижная игра «Кошка и мышки».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.</p>
3	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочками).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой.</li> <li>- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.</li> <li>- Подвижная игра «Пузырь»</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.</p>
4	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег змейкой между стульями.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>- Ползание на четвереньках до рейк</li> <li>- Подвижная игра «Пузырь».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.</p>
5	Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	<p><b>1 часть.</b> Ходить по кругу, взявшись за руки.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с флажками).</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в длину с места на двух ногах.</li> <li>- Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой.</li> <li>- Подвижная игра «Солнышко и дождик».</li> </ul> <p><b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.</p>
6	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	<p><b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.</p> <p><b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Упражнения в основных видах движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросание и ловля мяча.</li> <li>- Ходьба по наклонной доске</li> </ul>

		- Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба гурьбой за воспитателем.
7	Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с платочками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. - Прыжки в длину с места через веревки. - Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.
8	Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег враспынную с погремушкой в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба па четвереньках друг за другом - «Кошечки идут». - Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. - Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.
Апрель		
1	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. - Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. - Подвижная игра «Пузырь» <b>3 часть.</b> Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».
2	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках - Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Подвижная игра «Пузырь». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
3	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с погремушкой). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. - Катание мяча друг другу.

		- Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба по кругу, взявшись за руки.
4	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	<b>1 часть.</b> Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с кубиками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба в рассыпную и парами.
5	Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с шишками). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Метание шишек вдаль правой и левой рукой. - Прыжки в длину с места на двух ногах. - Подвижная игра «Солнышко и дождик» <b>3 часть.</b> Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.
6	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег с лентой в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с лентой). Упражнения в основных видах движений. - Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. - Бросание и ловля мяча. - Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба, Игра «Кто тише».
7	Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с обручем). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Бросание мяча вдаль от груди. - Подвижная игра «Птички в гнездышках». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Подвижная игра «Птички в гнездышках». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.
<b>Май</b>		
1	Закрепить умение ходить по	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному и



	наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	враспынную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. - Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. - Прыжки в длину с места на двух ногах. - Подвижная игра «Пузырь» <b>3 часть.</b> Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. - Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. - Подвижная игра «Пузырь». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному обычным шагом
3	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с платочком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Ходьба по гимнастической скамейке. - Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. - Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.
4	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. - Катание мяча. - Подвижная игра «Солнышко и дождик». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».
5	Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мячом). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча через сетку вверх. - Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. - Подвижная игра «Мои веселый звонкий мяч» <b>3 часть.</b> Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.
6	Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с

	в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	обручем). Упражнения в основных видах движений. - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Катание мяча. - Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». <b>3 часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
7	Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. - Прыжки в длину с места на двух ногах. - Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба друг за другом с замедлением темпа.
8	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	<b>1 часть.</b> Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках. <b>2 часть.</b> Общеразвивающие упражнения (с мячом). <b>Упражнения в основных видах движений.</b> - Бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку. - Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>3 часть.</b> Ходьба обычным шагом и на носках.

### 3.5. Планирование работы с детьми младшей группы.

№ занятия	Задачи	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. <b>II часть.</b> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). <b>III часть.</b> Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег всей группой за воспитателем. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза);</li> <li>• бег по залу (игровое задание «Птички»),</li> </ul> <b>III часть.</b> Игровое задание «Найдем птичку».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мячей;</li> <li>• подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание с опорой на ладони и колени;</li> <li>• подвижная игра «Быстро в домик».</li> </ul> <b>III часть.</b> Игра «Найдем жучка».
<b>ОКТАБРЬ</b>		
5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки;</li> <li>• подвижная игра «Догони мяч».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

№ занятия	Задачи	Содержание
6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки из обруча в обруч;</li> <li>• прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»);</li> <li>• бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»);</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игровое задание «Машины поехали в гараж».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»);</li> <li>• ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»);</li> <li>• подвижная игра «Зайка серый умывается».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку».</p>
8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга);</li> <li>• подвижная игра «Кот и воробышки».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>
<b>НОЯБРЬ</b>		
9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м);</li> <li>• прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»;</li> <li>• подвижная игра «Ловкий шофер».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем зайчонка».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»;</li> <li>• подвижная игра «Мыши в кладовой».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Где спрятался мышонок?».</p>
11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами);</li> <li>• игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их);</li> <li>• игровое задание «Быстрые жучки» (ползание);</li> <li>• подвижная игра «По ровненькой дорожке».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание (игровое задание «Паучки»);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия;</li> <li>• подвижная игра «Поймай комара».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» {ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга};</li> <li>• прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»);</li> <li>• подвижная игра «Коршун и птенчики».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>
14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную, бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат;</li> <li>• прокатывание мячей друг другу;</li> <li>• подвижная игра «Найди свой домик».</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»);</li> <li>• ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см);</li> <li>• подвижная игра «Лягушки».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p>
16	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»);</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»);</li> <li>• подвижная игра «Птица и птенчики».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>		
17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками);</li> <li>• прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»;</li> <li>• подвижная игра «Коршун и цыплята».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>
18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и враспынную по всей «полянке», бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»);</li> <li>• подвижная игра «Птица и птенчики».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»);</li> <li>• ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»);</li> <li>• подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание под дугу, не касаясь руками пола;</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками;</li> <li>• подвижная игра «Лохматый пес».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см);</li> <li>• прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»);</li> <li>• подвижная игра «Найди свой цвет».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»);</li> <li>• прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»);</li> <li>• подвижная игра «Воробышки в гнездышках».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем воробышка».</p>
23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;</li> <li>• подвижная игра «Воробышки и кот».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>
24	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье под дугу в группировке «Под дугу»;</li> <li>• упражнение в сохранении равновесия (ходьба</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). <b>III часть.</b> Игра «Найдем лягушонка».
<b>МАРТ</b>		
25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <b>Основные виды движений:</b> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шажком»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
26	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Основные виды движений:</b> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крыльшками. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений:</b> • бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»); • ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку?».
28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Основные виды движений:</b> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражнение «Медвежата»); • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • подвижная игра «Автомобили».



№ занятия	Задачи	Содержание
		<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».
<b>АПРЕЛЬ</b>		
29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба вокруг кубиков. Бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. <b>Основные виды движений:</b> • упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см); • прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку»; • подвижная игра «Тишина». <b>III часть.</b> Игра «Найдем лягушонка».
30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с сачком (короткий шнур). <b>Основные виды движений:</b> • прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками вверх. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Основные виды движений:</b> • бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Мы топаем ногами». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений:</b> • ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками); • подвижная игра «Огуречик, огуречик». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>МАЙ</b>		

№ занятия	Задачи	Содержание
	<p>Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса).  <b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см));</li> <li>• прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см);</li> <li>• подвижная игра. «Мыши в кладовой».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра «Где спрятался мышонок».</p>
	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.  <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.  <b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»);</li> <li>• прокатывание мяча друг другу;</li> <li>• подвижная игра «Воробышки и кот».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную.  <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.  <b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>• ползание по скамейке;</li> <li>• подвижная игра «Огуречик, огуречик».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>

### 3.. Планирование работы с детьми средней группы

№ занятия	Задачи	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании).</li> <li>• Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.</p>
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании).</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.</li> </ul>
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем воробышка».</p>
4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки).</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м);</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).
6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	<b>Основные виды движений</b> • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. • Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). • Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3-4 м.
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
10	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. <b>Основные виды движений</b> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. • Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где постучали?».

№ занятия	Задачи	Содержание
11	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (или свободно балансируют).</li> <li>• Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul>
12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50—60 см); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>ОКТАБРЬ</b>		
13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м.</li> </ul> Подвижная игра «Кот и мыши». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.</li> </ul>
15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). <b>III часть.</b> Подвижная игра «Найди свой цвет!».
16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.</li> <li>• Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили».</li> </ul> <b>III часть.</b> «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)

№ занятия	Задачи	Содержание
17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м).</li> <li>• Прокатывание мяча между предметами (4-5 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> </ul>
18	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<b>I часть.</b> Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному..
19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча в прямом направлении.</li> <li>• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</li> </ul> Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятано?».
20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под дугу.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через 4—5 линий.</li> <li>• Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</li> </ul>
21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».
22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками.</li> <li>• Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</li> </ul> Подвижная игра «Кот и мыши». <b>III часть.</b> Игра «Угадай, кто позвал?».
23	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх.</li> <li>• Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.</li> </ul>
24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег враспынную (в чередовании). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось —

№ занятия	Задачи	Содержание
		поймай». «Мяч в корзину». <b>III часть.</b> Подвижная игра «Лошадки».
<b>НОЯБРЬ</b>		
25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <b>Основные виды движений</b> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. Подвижная игра «Салки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
26	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).
27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
29	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. • Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.
30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками;	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на

№ занятия	Задачи	Содержание
	повторить ползание на четвереньках.	обычную ходьбу, бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Броски мяча о землю и ловля двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<b>Основные виды движений</b> • Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.
33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
34	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <b>Основные виды движений</b> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать). Подвижная игра «Цветные автомобили». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
35	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть различным — на пояс, в стороны, за голову. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).
36	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
37	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры —



№ занятия	Задачи	Содержание
	беge; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	кубики); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с платочком. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. • Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Подвижная игра «Лиса и куры». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
38	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. • Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.
39	Упражнять в ходьбе и беge между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между снежками.
40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. • Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.
41	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки со скамейки (высота 25 см). • Прокатывание мячей между предметами. • Бег по дорожке (ширина 20 см).
42	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	<b>I часть.</b> Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полуприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м). <b>III часть.</b> Игра «Веселые снежинки».
43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений</b> • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
44	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м.</li> <li>• Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.</li> </ul>
45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	<b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше?». «Снежная карусель». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиками. <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра «Птички и кошка».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
47	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</li> <li>• Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</li> </ul>
48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	<b>I часть.</b> Ходьба и легкий бег между постройками из снега. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Петушки ходят». «По снежному вату». «Снайперы». <b>III часть.</b> Ходьба между санками, поставленными в одну линию.
<b>ЯНВАРЬ</b>		
49	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглям и, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
50	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. • Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. • Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
51	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<b>I часть.</b> Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». <b>III часть.</b> Ходьба «змейкой» между предметами.
52	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). • Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
53	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<b>Основные виды движений</b> • Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. • Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.
54	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках.	<b>I часть.</b> Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м). Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Снежная карусель». «Прыжки к елке». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.
55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой. <b>Основные виды движений</b> • Отбивание мяча о пол. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
56	Повторить ползание по гим-	<b>Основные виды движений</b>

№ занятия	Задачи	Содержание
	настической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м.</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой.</li> <li>• Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul>
57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Прыжки на двух ногах.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.</p>
58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
59	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье шнур, в прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд).</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4—5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).</li> </ul>
60		Повтор занятия 21.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
61	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот крутом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая).</li> <li>• Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
62	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.</li> <li>• Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).</li> </ul>
63	Повторить метание снежков в	<b>I часть.</b> Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем

№ занятия	Задачи	Содержание
	цель, игровые задания на санках.	пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». <b>III часть.</b> Поочередное катание друг друга на санках.
64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на стульях. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
65	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. • Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.
66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<b>I часть.</b> Игровое упражнение «Метелица». <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит». <b>III часть.</b> Катание друг друга на санках.
67	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Перебрасывание мячей друг другу. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
68	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<b>Основные виды движений</b> • Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.
69	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	<b>I часть.</b> Построение в две шеренги. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!». <b>III часть.</b> Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками.
70	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> <li>• Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
71	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед; подняться и пройти дальше, в конце шаг вперед вниз (не прыгать).</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м).</li> </ul>
72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	<p><b>I часть.</b> Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Точно в цель». «Туннель».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Найдем зайку».</p>
<b>МАРТ</b>		
73	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м).</li> <li>• Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
74	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</li> </ul>
75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Ловишки».</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра «Зайка беленький».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>
76	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
77	Упражнять в прыжках в длину	<p><b>Основные виды движений</b></p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол.</li> <li>• Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).</li> </ul>
78	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p><b>III часть.</b> «Угадай, кто кричит?».</p>
79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
80	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мячей между предметами.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</li> <li>• Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.</li> </ul>
81	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см).</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
82	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».</li> <li>• Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол.</li> <li>• Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>
83	Упражнять лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз.</li> <li>• Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> </ul>
84	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	с мячом, в равновесии и прыжках.	чередовании. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).
<b>АПРЕЛЬ</b>		
85	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
86	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. • Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).
87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кегли)». Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.
88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кеглей. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки в длину с места. • Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
89	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». • Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. • Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.
90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».



№ занятия	Задачи	Содержание
		Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Метание мешочков на дальность. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
92	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<b>Основные виды движений</b> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.
93	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Успей поймать». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Догони пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
94	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с косичкой. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
95	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 40 см).
96	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба в рассыпную, высоко поднимая колени; бег в рассыпную. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>МАЙ</b>		
97	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	<b>I часть.</b> Ходьба и бег парами, ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в три колонны. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения.

№ занятия	Задачи	Содержание
	уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30—40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
98	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову).</li> <li>• Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> <li>• Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».</li> </ul>
99	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места через шнур.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
101	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.</li> <li>• Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м).</li> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</li> </ul>
102	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
103	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на животе.</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		Подвижная игра «Зайцы и волк». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».
104	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	<b>Основные виды движений</b> • Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. • Прыжки через короткую скакалку.
105	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».
106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «У медведя во бору». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
107	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	<b>Основные виды движений</b> • Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).
108	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	<b>Основные виды движений</b> <b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. <b>II часть.</b> <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». <b>III часть.</b> Игра «Угадай, кто позвал».

### 3.6. Планирование работы с детьми старшей группы

№ занятия	Задачи	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс;</li> <li>• прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой;</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами (змейкой);</li> <li>• броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.</li> </ul>
3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета»;</li> <li>• броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками;</li> <li>• бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		минут). Подвижная игра «Фигуры». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
5	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<b>Основные виды движений:</b> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; • ползание на четвереньках между предметами.
6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>Основные виды движений:</b> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
9	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между предметами.
10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <b>Основные виды движений:</b> • пролезание в обруч боком, не задевая за

№ занятия	Задачи	Содержание
		верхний край, в плотной группировке; • равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3—4 м). Подвижная игра «Мы веселые ребята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.
11	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<b>Основные виды движений:</b> • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; » равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м).
12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба враспынную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким». «Найди свой цвет». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнуров); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<b>Основные виды движений:</b> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди.
3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
4	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <b>Основные виды движений:</b>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ul> <p>• Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
5	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</li> </ul>
6	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м;</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м;</li> <li>• ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</li> </ul>
9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета).</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
10	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по два, по команде поворот че-' рез левое плечо, ходьба. Бег враспынную; ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого;</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше;</li> <li>• прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
11	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; в равновесии и прыжках.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову);</li> <li>• прыжки на препятствие (высота 20 см).</li> </ul>
12	Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».</p>
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной;</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 м);</li> <li>• переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг;</li> <li>• прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние</li> </ul>



№ занятия	Задачи	Содержание
3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	3 м). <b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
4	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> • прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); • переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); • ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<b>Основные виды движений:</b> • прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); • ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); • ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).
6	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Затейники».
7	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <b>Основные виды движений:</b> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Удочка».

№ занятия	Задачи	Содержание
8	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. <b>Основные виды движений:</b> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.
9	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты: ходьба враспынную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловишки парами». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».
10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба враспынную, бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <b>Основные виды движений:</b> • лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч?».
11	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	<b>Основные виды движений:</b> • подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); • прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой.
12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебежки». Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений:</b> • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

№ занятия	Задачи	Содержание
2	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<p><b>III часть.</b> Игра «Сделай фигуру».</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка);</li> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м);</li> <li>• перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом.</li> </ul>
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.</p>
4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м);</li> <li>• броски мяча вверх и ловля его двумя руками; <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</li> </ul> </li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м);</li> <li>• ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м);</li> <li>• прокатывание набивного мяча.</li> </ul>
6	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<p><b>I часть.</b> Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м);</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков);</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс).</li> </ul> Подвижная игра «Охотники и зайцы». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».
8	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</li> </ul>
9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	<b>I часть.</b> Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Метко в цель». Игра «Смелые воробышки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см).
10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы;</li> <li>• прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).</li> </ul> Подвижная игра «Хитрая лиса». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;</li> <li>• прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.</li> </ul>
12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	<b>I часть.</b> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: ходьба на лыжах скользящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.

№ занятия	Задачи	Содержание
	<p>формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.  <b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см);</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание — броски мяча в шеренгах.</li> </ul> </li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).</p>
2	<p>Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.</p>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом;</li> <li>• прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м;</li> <li>• перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).</li> </ul>
3	<p>Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.</p>	<p><b>I часть.</b> Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p><b>II часть.</b> Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
4	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 40 см);</li> <li>• проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;</li> <li>• броски мяча вверх.</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».</p>
5	<p>Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.</p>	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке;</li> <li>• перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).</li> </ul>
6	<p>Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p>	<p><b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>
7	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м);</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</li> </ul> Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности (по выбору детей).
8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол;</li> <li>• пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ul>
9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	<b>I часть.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз Красный нос». <b>III часть.</b> Ходьба змейкой между ледяными постройками.
10	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек;</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют;</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м);</li> <li>• ведение мяча в прямом направлении.</li> </ul> Подвижная игра «Хитрая лиса». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
11	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз;</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;</li> <li>• прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см);</li> <li>• ведение мяча до обозначенного места.</li> </ul>
12	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<b>I часть.</b> Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «По местам», «С горки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспынную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см);</li> <li>• бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы;</li> <li>• подвижная игра «Охотники и зайцы».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — бег по гимнастической скамейке;</li> <li>• прыжки через бруски правым и левым боком;</li> <li>• забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</li> </ul>
3	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<p><b>I часть.</b> Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p>
4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 50 см);</li> <li>• отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м);</li> <li>• лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
5	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с места (расстояние 60 см);</li> <li>• ползание на четвереньках между набивными мячами;</li> <li>• перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).</li> </ul>
6	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p><b>I часть.</b> Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м;</li> <li>• подлезание под палку (шнур) (высота 40 см);</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м;</li> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи — не урони»);</li> <li>• ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).</li> </ul>
9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	<b>I часть.</b> Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки». <b>III часть.</b> Ходьба за самым ловким ловишкой.
10	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой;</li> <li>• прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м);</li> <li>• отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м).</li> </ul> Подвижная игра «Гуси-лебеди». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	<b>Основные виды движений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек;</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой;</li> <li>• прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м);</li> <li>• бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).</li> </ul>
12	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	<b>I часть.</b> Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т. д.). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки-перебежки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>МАРТ</b>		
1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег



№ занятия	Задачи	Содержание
	сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений:</b> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подвижная игра «Пожарные на учении». <b>III часть.</b> Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
2	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<b>Основные виды движений:</b> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; • перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.
3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<b>I часть.</b> Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> • прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; • метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». <b>III часть.</b> Ходьба колонной по одному.
5	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	Основные виды движений: • прыжки в высоту с разбега; • метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); • ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).
6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд). <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности.

№ занятия	Задачи	Содержание
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> <li>• прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Стоп».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше;</li> <li>• прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</li> </ul>
9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» (упражнение в прыжках).</p> <p>Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
10	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз;</li> <li>• метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м);</li> <li>• равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча;</li> <li>• ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.</li> </ul>
12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	<p><b>I часть.</b> Бег в быстром темпе (дистанция <b>10 м</b>).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Пробеги — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами <b>30— 40</b> см); бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны;</li> <li>• прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см);</li> <li>• броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз);</li> <li>• прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет;</li> <li>• броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> </ul>
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в чередовании: <b>10 м</b> — ходьба. Юм — бег; повторить несколько раз.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Ловишки-перебежки», «Передача мяча в колонне».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед;</li> <li>• прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах;</li> <li>• пролезание в обруч прямо и боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Стой».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности.</p>
5	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезании в обруч.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м);</li> <li>• прокатывание обручей друг другу (расстояние 3 м);</li> <li>• пролезание в обруч.</li> </ul>
6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<p><b>I часть.</b> Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Пройди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений:</b> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<b>Основные виды движений:</b> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	<b>I часть.</b> Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег колонной по одному между предметами. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений:</b> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м); • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; ходьбе на носках.	<b>Основные виды движений:</b> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3—4 м); • ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.
12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	<b>I часть.</b> Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги — не задень». Игра «С кочки на кочку». <b>III часть.</b> Ходьба колонной по одному между

№ занятия	Задачи	Содержание
обручами.		
<b>МАЙ</b>		
1	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс.</li> <li>• прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) до флажка;</li> <li>• броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Что изменилось?».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> <li>• прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м).</li> </ul>
3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p><b>I часть.</b> Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты).</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
4	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с разбега;</li> <li>• перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди;</li> <li>• ползание по прямой на ладонях и ступнях.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки в длину с разбега;</li> <li>• забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м;</li> <li>• лазанье под дугу (обруч).</li> </ul>
6	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты); ходьба между предметами.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Прокати — не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и	<p><b>I часть.</b> Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке;</li> <li>• равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;</li> </ul> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• броски мяча о пол и ловля его двумя руками;</li> <li>• броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;</li> <li>• лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание);</li> <li>• ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</li> </ul>
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p><b>III часть.</b> Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p>
10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков;</li> <li>• равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка);</li> <li>• прыжки на двух ногах между кеглями.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба колонной по одному.</p>
11	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	<p><b>Основные виды движений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;</li> <li>• ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см);</li> <li>• прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м).</li> </ul>
12	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Мяч водящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>

### 3.7. Планирование работы с детьми подготовительной группы

№ занятия	Задачи	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют.</li> <li>• Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см).</li> <li>• Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul> <p><b>III часть.</b> «Ловишки».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову).</li> <li>• Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см).</li> <li>• Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</li> </ul>
3	Развивать мышечную силу ног. Развитие координации движений. Формирование правильной осанки.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр 34</p> <p><b>Основная часть;</b> Перестроение в одну шеренгу. упражнение «Жёлтые ботинки» И.П – сед на скамейке, спина и затылок прижаты к гимнастической скамейке. Упражнение «По ниточке» (Стоя спиной к гимнастической стенке), «Кручу -кркчу». «Рыба Пила»</p> <p><b>Заключительная часть.</b> Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»</p>
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка.</li> <li>• Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м).</li> <li>• Лазанье под шнур (3—4 раза подряд).</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с	<p><b>Основные виды движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6—8 м;</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
	мячом и лазанье под шнур.	расстояние между предметами 0,5 м). • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. • Упражнение в ползании — «крокодил».
6	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятаках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр 34 <b>Основная часть;</b> Перестроение в одну шеренгу . упражнение «Жёлтые ботинки» И .П – сед на скамейке, спина и затылок прижаты к гимнастической скамейке. Упражнение «По ниточке» (Стоя спиной к гимнастической стенке), «Кручу -кркчу». «Рыба Пила» <b>Заключительная часть.</b> Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений</b> • Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. • Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны). • Подвижная игра «Удочка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») • Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
9	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятаках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр 34 <b>Основная часть;</b> Перестроение в одну шеренгу . упражнение «Жёлтые ботинки» И .П – сед на скамейке, спина и затылок прижаты к гимнастической скамейке. Упражнение «По ниточке» (Стоя спиной к гимнастической стенке), «Кручу -кркчу». «Рыба Пила» <b>Заключительная часть.</b> Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и	<b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с



№ занятия	Задачи	Содержание
	<p>коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>	<p>палками.  <b>Основные виды движений</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</li> <li>• Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шахматном порядке).</li> <li>• Подвижная игра «Не попадись».</li> </ul> <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
11	<p>Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.</p>	<p><b>Основные виды движений</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (сгруппировавшись в «комочек»).</li> <li>• Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка).</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.</li> </ul> </p>
12	<p>Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр 34  <b>Основная часть;</b> Перестроение в одну шеренгу . упражнение «Жёлтые ботинки» И .П – сед на скамейке, спина и затылок прижаты к гимнастической скамейке. Упражнение «По ниточке» (Стоя спиной к гимнастической стенке), «Кручу -кркчу». «Рыба Пила»  <b>Заключительная часть.</b> Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»</p>
<b>ОКТАБРЬ</b>		
13	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).  <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.  <b>Основные виды движений</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой).</li> <li>• Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).</li> </ul>           Подвижная игра «Перелет птиц».  <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
14	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p><b>Основные виды движений</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3—4 м).</li> </ul> </p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).</li> </ul>
15	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр34 «Степ-марш» стр40</p> <p><b>Основная часть;</b> «Жёлтые ботинки» стр189, «Летка-енька» стр192</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра «Карлики и великаны» стр188</p>
16	Упражнять 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><b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик).</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</li> <li>• Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанция 4-5 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p><b>III часть.</b> Игра «Эхо».</p>
и17	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.</li> <li>• Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</li> <li>• Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</li> </ul>
18	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр34 «Степ-марш» стр40</p> <p><b>Основная часть;</b> «Жёлтые ботинки» стр189, «Летка-енька» стр192</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра «Карлики и великаны» стр188</p>
19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
20	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> <li>• Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м.</li> <li>• Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.</li> </ul>
21	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр34 «Степ-марш» стр40</p> <p><b>Основная часть;</b> «Жёлтые ботинки» стр189, «Летка-енька» стр192</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра «Карлики и великаны» стр188</p>
22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</li> </ul>
24	Развивать мышечную силу, подвижность суставов рук, развивать чувство ритма.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» стр34 «Степ-марш» стр40</p> <p><b>Основная часть;</b> «Жёлтые ботинки» стр189, «Летка-енька» стр192</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра «Карлики и великаны» стр188</p>
<b>НОЯБРЬ</b>		
25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	предметов. <b>Основные движения</b> • Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы. • Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». <b>III часть.</b> Игра «Угадай чей голосок?».
26	Упряжнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через шнур.	<b>Основные виды движений</b> • Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. • «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.
27	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» ( <i>направлено на развитии выносливости</i> ) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). <b>III часть.</b> Подвижная игра «Фигуры».
29	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» ( <i>направлено на развитии выносливости</i> ) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.

№ занятия	Задачи	Содержание
	упражнения в прыжках и с мячом.	<b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу». <b>III часть.</b> Игра «Затейники».
31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <b>Основные виды движений</b> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».
32	. Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>:Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» ( <i>направлено на развитие выносливости</i> ) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
33	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врассыпную; ходьба. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные движения</b> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Подвижная игра «Фигуры». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
35	. Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде

№ занятия	Задачи	Содержание
		стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» ( <i>направлено на развитие выносливости</i> ) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
36	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врассыпную. <b>II часть.</b> Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<b>I часть.</b> Общеразвивающие упражнения в парах. <b>II часть. Основные движения</b> • Равновесие. Ходьба боксом приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <b>III часть.</b> Подвижная игра «Хитрая лиса».
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боксом приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).
3	Упражнять подвижности различных суставов; Развитие гибкости суставов	<b>Подготовительная часть:</b> «Джазовая разминка» стр 46 <b>Основная часть;</b> «Модница», (упражнение для развития подвижности суставов стр 56) «Горошины цветные» стр 51. Упражнение «Кнопка» (профилактический танец с элементами хореографии) <b>Заключительная часть:</b> Посегментное расслабление различных частей тела (И.П. руки вверх поочередно расслаблять кисти «упали» вниз, затем предплечья «упали» вниз – внутрь, плечо рука расслаблено «падает» вниз)
4	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без

№ занятия	Задачи	Содержание
	эстафету с мячом.	предметов. <b>Основные движения</b> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо!».
5	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).
6	Упражнять подвижности различных суставов; Развитие гибкости суставов	<b>Подготовительная часть:</b> «Джазовая разминка»стр46 <b>Основная часть;</b> «Модница»,(упражнение для развития подвижности суставов стр56)«Горошины цветные»стр51. Упражнение «Кнопка»(профилактический танец с элементами хореографии) <b>Заключительная часть:</b> Посегментное расслабление различных частей тела (И .П руки вверх поочередно расслаблять кисти «упали»вниз, затем предплечья «упали»вниз – внутрь, плечо рука расслаблено «падает» вниз)
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений</b> • Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
8	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<b>Основные движения</b> • Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). • Прыжки со скамейки на мат или коврик.
9	Упражнять подвижности различных суставов; Развитие гибкости суставов	<b>Подготовительная часть:</b> «Джазовая разминка»стр46 <b>Основная часть;</b> «Модница»,(упражнение для развития подвижности суставов стр56)«Горошины цветные»стр51. Упражнение «Кнопка»(профилактический танец с элементами хореографии)

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p><b>Заключительная часть:</b> Посегментное расслабление различных частей тела (И .П руки вверх поочерёдно расслаблять кисти «упали»вниз, затем предплечья «упали»вниз – внутрь, плечо рука расслаблено «падае» вниз)</p> <p>.</p>
10	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.</li> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</li> <li>• Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Эхо».</p>
11	<p>Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</li> <li>• Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову.</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10м).</li> </ul>
12	<p>Упражнять подвижности различных суставов; Развитие гибкости суставов</p>	<p><b>Подготовительная часть:</b> «Джазовая разминка»стр46</p> <p><b>Основная часть;</b> «Модница»,(упражнение для развития подвижности суставов стр56)«Горошины цветные»стр51. Упражнение «Кнопка»(профилактический танец с элементами хореографии)</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Посегментное расслабление различных частей тела (И .П руки вверх поочерёдно расслаблять кисти «упали»вниз, затем предплечья «упали»вниз – внутрь, плечо рука расслаблено «падае» вниз)</p> <p>.</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>		
13	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p>	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</li> <li>• Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</li> <li>• Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).</li> </ul> <p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
14	<p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на</p>	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за</li> </ul>



№ занятия	Задачи	Содержание
	двух ногах через препятствие.	спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.
15	Отрабатывать координацию	<b>Подготовительная часть:</b> «Яблоки-веники» стр 38 «Дождик» стр 316 , <b>Основная часть;</b> «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322 <b>Заключительная часть:</b> «Полёт мотылька» стр 343
16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с кубиком. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <b>III часть.</b> Подвижная игра «Совушка».
17	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<b>Основные движения</b> • Прыжки в длину с места. • Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.). • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
18	Отрабатывать координацию	<b>Подготовительная часть:</b> «Яблоки-веники» стр 38 «Дождик» стр 316 , <b>Основная часть;</b> «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322 <b>Заключительная часть:</b> «Полёт мотылька» стр 343
19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений</b> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.

№ занятия	Задачи	Содержание
20	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.	<p><b>III часть.</b> Подвижная игра «Удочка».</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола).</li> <li>• Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м.</li> <li>• Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.</li> </ul>
21	Отрабатывать координацию	<p><b>Подготовительная часть:</b> «Яблоки-веники» стр 38 «Дождик» стр 316 ,</p> <p><b>Основная часть;</b> «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322</p> <p><b>Заключительная часть:</b> «Полёт мотылька» стр 343</p>
22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</li> <li>• Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи».</li> </ul> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 шт.; расстояние между предметами 1 м).</li> <li>• Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</li> <li>• Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей) без паузы.</li> </ul>
24	Отрабатывать координацию	<p><b>Подготовительная часть:</b> «Яблоки-веники» стр 38 «Дождик» стр 316 ,</p> <p><b>Основная часть;</b> «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322</p> <p><b>Заключительная часть:</b> «Полёт мотылька» стр 343</p>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка).</li> <li>• Броски мяча в середину между шеренгами одной</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Подвижная игра «Ключи». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<b>Основные движения</b> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).
27	. Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу ,ходьба на носках ,пятках ,на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Колобок и два жирафа» стр 34 «Карнавал» стр 59 <b>Основная часть;</b> Танцевальные упражнения; Шаг польки, «Ковырялочка» стр 70-71 <b>Заключительная часть:</b> Танец «Трамплин» стр 65
28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком. Подвижная игра «Не оставайся на земле». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
29	Упражнять прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. • Ползание на ладонях и коленях между предметами (5-6 шт.). • Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).
30	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу ,ходьба на носках ,пятках ,на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Колобок и два жирафа» стр 34 «Карнавал» стр 59 <b>Основная часть;</b> Танцевальные упражнения; Шаг польки, «Ковырялочка» стр 70-71 <b>Заключительная часть:</b> Танец «Трамплин» стр 65
31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу. Ходьба колонной

№ занятия	Задачи	Содержание
	метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	по одному. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные виды движений</b> • Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. • «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками). <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	<b>Основные виды движений</b> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. • Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
33	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Колобок и два жирафа» стр 34 «Карнавал» стр 59 <b>Основная часть;</b> Танцевальные упражнения; Шаг польки, «Ковырялочка» стр 70-71 <b>Заключительная часть:</b> Танец «Трамплин» стр 65
34	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <b>Основные виды движений</b> • Ползание на четвереньках между предметами. • Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. • Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Подвижная игра «Жмурки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
35	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<b>Основные виды движений</b> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Эстафета с мячом «Передал — садись».
36	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр. «Колобок и два жирафа» стр 34 «Карнавал» стр 59

№ занятия	Задачи	Содержание
	упражнениях.	<b>Основная часть;</b> Танцевальные упражнения; Шаг польки, «Ковырялочка» стр 70-71 <b>Заключительная часть:</b> Танец «Трамплин» стр 65
МАРТ		
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).
3	Упражнять брюшной пресс,учится вытягивать мышщипозвоночника, рук, ног.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» <b>Основная часть;</b> «Рыба -пила» стр 172 «Дельфин» стр 161 <b>Заключительная часть:</b> «Кручу -кручу» стр 175 «Маленький кузнечик»стр 89
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с флажками. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»). Подвижная игра «Затейники». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
5	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».

№ занятия	Задачи	Содержание
6	Упражнять брюшной пресс,учится вытягивать мышципозвоночника, рук, ног.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа»</p> <p><b>Основная часть;</b> «Рыба -пила» стр 172 «Дельфин» стр 161</p> <p><b>Заключительная часть:</b> «Кручу -кручу» стр 175 «Маленький кузнечик»стр 89</p>
7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях: ходьба и бег врассыпную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>• Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</li> <li>• Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</li> </ul>
9	Упражнять брюшной пресс,учится вытягивать мышципозвоночника, рук, ног.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа»</p> <p><b>Основная часть;</b> «Рыба -пила» стр 172 «Дельфин» стр 161</p> <p><b>Заключительная часть:</b> «Кручу -кручу» стр 175 «Маленький кузнечик»стр 89</p>
10	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье на гимнастическую стенку.</li> <li>• Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову.</li> <li>• Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</li> <li>• Эстафета «Передача мяча в шеренге».</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку на месте и</li> </ul>

№ занятия	Задачи	Содержание
		продвигаясь вперед.
12	Упражнять брюшной пресс, учиться вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» <b>Основная часть;</b> «Рыба -пила» стр 172 «Дельфин» стр 161 <b>Заключительная часть:</b> «Кручу -кручу» стр 175 «Маленький кузнечик»стр 89
<b>АПРЕЛЬ</b>		
13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <b>Основные виды движений</b> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. • Переброска мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному
14	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<b>Основные виды движений</b> • Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. • Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).
15	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<b>Подготовительная часть:</b> «Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),стр314 «Дождик»(Танцевальные упражнения на развитие координаций движения).Стр316 <b>Основная часть;</b> «Саруха Шапокляк»стр327 упр.на укрепление мышц ног и передней поверхности бедра «Ямайка» Упр.на развитии мышц рук.стр333 <b>Заключительная часть:</b> «Семь нот»стр331
16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<b>I часть.</b> Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные виды движений</b> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
17	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный	<b>Основные виды движений</b> • Прыжки в длину с разбега.

№ занятия	Задачи	Содержание
	разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	• Эстафета с мячом «Передал — садись». •Лазанье под шнур в группировке.
18	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<p><b>Подготовительная часть:</b>«Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),стр314 «Дождик»(Танцевальные упражнения на развитие координаций движения).Стр316</p> <p><b>Основная часть;</b>«Саруха Шапокляк»стр327 упр.на укрепление мышц ног и передней поверхности бедра «Ямайка» Упр.на развитии мышц рук.стр333</p> <p><b>Заключительная часть:</b>«Семь нот»стр331</p>
19	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p><b>I часть.</b> Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит».</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>• Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</li> <li>• Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>
20	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p><b>Основные движения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</li> <li>• Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).</li> </ul>
21	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<p><b>Подготовительная часть:</b>«Часики»(упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища,, сидя на мяче),стр314 «Дождик»(Танцевальные упражнения на развитие координаций движения).Стр316</p> <p><b>Основная часть;</b>«Саруха Шапокляк»стр327 упр.на укрепление мышц ног и передней поверхности бедра «Ямайка» Упр.на развитии мышц рук.стр333</p> <p><b>Заключительная часть:</b>«Семь нот»стр331</p>
22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<p><b>I часть.</b> Игровое задание «По местам».</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросание мяча в шеренгах.</li> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p><b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.</p>



№ занятия	Задачи	Содержание
23	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5—8 шнуров).</li> <li>• Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение — стойка ноги на ширине плеч.</li> <li>• Игровое упражнение с бегом «Догони пару».</li> </ul>
24	Развитие двигательных способностей (силы, координации, гибкости, равновесии, вестибулярный аппарат)	<b>Подготовительная часть:</b> «Часики» (упражнение для совершенствования основных движений рук и туловища, сидя на мяче), стр 314 <b>«Дождик»</b> (Танцевальные упражнения на развитие координаций движения). Стр 316 <b>Основная часть:</b> «Саруха Шапокляк» стр 327 упр. на укрепление мышц ног и передней поверхности бедра «Ямайка» Упр. на развитии мышц рук. стр 333 <b>Заключительная часть:</b> «Семь нот» стр 331
<b>МАЙ</b>		
25	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с обручем. <b>Основные движения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.</li> <li>• Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</li> <li>• Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.</li> </ul> Подвижная игра «Совушка». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
26	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сойти со скамьи, не прыгая.</li> <li>• Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</li> <li>• Прыжки на двух ногах между предметами.</li> </ul>
27	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, лямках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» <b>«Джазовая разминка»</b> <b>Основная часть:</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» (направлено на развитие выносливости) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
28	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <b>Основные виды движений</b>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с места.</li> <li>• Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м).</li> <li>• Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</li> </ul> Подвижная игра «Горелки». <b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».
29	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в длину с разбега.</li> <li>• Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м).</li> <li>• Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.</li> </ul>
30	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» <i>(направлено на развитии выносливости )</i> стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола <b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
31	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	<b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную. <b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов. <b>Основные движения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность.</li> <li>• Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</li> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ul> Подвижная игра «Воробьи и кошка». <b>III часть.</b> Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	<b>Основные виды движений</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».</li> <li>• Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</li> <li>• Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</li> </ul>
33	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким поднимания бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка» <b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» <i>(направлено на развитии выносливости )</i> стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола

№ занятия	Задачи	Содержание
		<b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»
34	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	<p><b>I часть.</b> Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.</p> <p><b>II часть.</b> Общеразвивающие упражнения с палками.</p> <p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.</li> <li>• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребенка) (руки за головой или на пояс).</li> <li>• Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p><b>III часть.</b> Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
35	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	<p><b>Основные виды движений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьему».</li> <li>• Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</li> <li>• Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</li> </ul>
36	Упражнять перекаты и передача фито-мяч в парах. Развитие глазомера.	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа» «Джазовая разминка»</p> <p><b>Основная часть;</b> Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» (направлено на развитие выносливости) стр 319 «Перекаты» Элементы баскетбола</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Игра «Подбрось - поймай»</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Климова Екатерина Ивановна

Действителен с 07.09.2021 по 07.09.2022