

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ НОШ с. Северный
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ с. Северный
МБОУ *Н.В.Карелина*
с. Северный
Приказ от «31» августа № 147



РАССМОТРЕНО
Заседанием методического объединения
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(физкультура)
для детей дошкольного возраста (5-6 лет)**

муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
начальной общеобразовательной школы с. Северный
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Колесников А.Ю.
инструктор по физической культуре

с. Северный, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное комплексно-тематическое планирование разработано в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее –ФГОСДО) *и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО), образовательной программой дошкольного образования МБОУ НОШ с. Северный.*

Планируемые результаты

(ФООП ДО Содержательный раздел п.15.3.3.)

К шести годам:

ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

ребенок проявляет активность в стремлении к познанию разных видов труда и профессий, бережно относится к предметному миру как результату труда взрослых, стремится участвовать в труде взрослых, самостоятелен, инициативен в самообслуживании, участвует со сверстниками в разных видах повседневного и ручного труда;

ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;

ребенок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности, слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;

ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в процессе придумывания загадок, сказок, рассказов, владеет первичными приемами аргументации и доказательства, демонстрирует богатый словарный запас, безошибочно пользуется обобщающими словами и понятиями, самостоятельно пересказывает рассказы и сказки, проявляет избирательное отношение к произведениям определенной тематики и жанра;

ребенок испытывает познавательный интерес к событиям, находящимся за рамками

личного опыта, фантазирует, предлагает пути решения проблем, имеет представления о социальном, предметном и природном мире; ребенок устанавливает закономерности причинно-следственного характера, приводит логические высказывания; проявляет любознательность;

ребенок использует математические знания, способы и средства для познания окружающего мира; способен к произвольным умственным действиям; логическим операциям анализа, сравнения, обобщения, систематизации, классификации и другим, оперируя предметами разными по величине, форме, количеству; владеет счетом, ориентировкой в пространстве и времени;

ребенок знает о цифровых средствах познания окружающей действительности, использует некоторые из них, придерживаясь правил безопасного обращения с ними;

ребенок проявляет познавательный интерес к населенному пункту, в котором живет, знает некоторые сведения о его достопримечательностях, событиях городской и сельской жизни; знает название своей страны, ее государственные символы;

ребенок имеет представление о живой природе разных регионов России, может классифицировать объекты по разным признакам; имеет представление об особенностях и потребностях живого организма, изменениях в жизни природы в разные сезоны года, соблюдает правила поведения в природе, ухаживает за растениями и животными, бережно относится к ним;

ребенок проявляет интерес и (или) с желанием занимается музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельностью; различает виды, жанры, формы в музыке, изобразительном и театральном искусстве; проявляет музыкальные и художественно-творческие способности;

ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий;

ребенок самостоятельно определяет замысел рисунка, аппликации, лепки, постройки, создает образы и композиционные изображения, интегрируя освоенные техники и средства выразительности, использует разнообразные материалы;

ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

(ФОО ДО Содержательный раздел с п.22.6. по п. 22.6.2.)

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о

разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

22.6.2. Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег

2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на

носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье

(правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Используемые методические пособия обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. Учебно-методическое пособие. Старшая группа. М: Издательский дом «Цветной мир», 2017
3. Бережнова О.В., Бойко В.В. Подвижные игры в детском саду — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний-2020
4. Бережнова О.В., Бойко В.В. Спортивные игры в детском саду и семье. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2020

Месяц Неделя	№ занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключение
Сентябрь 1	1	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх, поднимаясь на носки; 3—руки в стороны; 4—И. п.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—И. п.</p> <p>4. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2—присесть, руки вынести вперед; 3–4—И. п.</p> <p>5. И. п. – основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1—правую ногу в сторону, руки в стороны; 2—правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4—приставить правую ногу, И. п. То же влево.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две группы. Меньшая группа образует круг. Остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу приговаривая:</p> <p><i>Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас!</i></p> <p>По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя дети опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута.</p>	<p>«У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!» – и</p>

	2	<p>б. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1–8 повторить 3–4 раза.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в колоннах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если вопящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется.</p>
Сентябрь 2	1		<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза. Подвижная игра «Мышеловка»</p>	
	2		<p>Броски мяча о пол воспитателем и ловля его двумя руками после отскока о пол детьми. Бросок мяча обратно воспитателю в руки воспитателю двумя руками от груд, из-за головы. Подвижная игра «Мышеловка»</p>	

<p style="text-align: center;">Сентябрь 3</p>	<p>1</p> <p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; 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.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1—выпад правой ногой вперед. 2–3 – пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.</p> <p>6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Равновесие– ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо.</p> <p>Подвижная игра «Удочка». Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом (землей), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2–3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывается количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает детям найти его. Тот, кто увидел предмет, подходит к воспитателю и тихонько сообщает о находке. Педагог отмечает ребят, оказавшихся самыми внимательным и. Ходьба в колонне по одному.</p>
---	---	--	---

	2	двух ногах – левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1–8 – затем пауза и снова прыжки (3–4 раза).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 2. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	
Сентябрь 4	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя, ноги врозь, палка вниз. 1–2 —поворот 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза. <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:</p> <p><i>Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!</i></p> <p>После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит.</p>	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.

	2	<p>туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза). <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p>	
Октябрь 1	1	<p>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2– шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2–3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук); повторить 2–3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди). <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

	2	<p>То же влево (3–4 раза).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 3–4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1–8, затем пауза. Повторить 2–3 раза.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2–3 шага). Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч (10–12 раз). Подвижная игра «Удочка».</p>	
Октябрь 2	1	<p>Задачи. 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. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» – дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70–80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10–12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу. Как только воспитатель произнесет: «Лови!» – все убегают от ловишки и стараются забраться на какое-либо возвышение.</p>	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	2	<p>поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 – палка горизонтально; 4 – поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 —палка горизонтально; 6 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1–2– присесть, палку вынести вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 —мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1–4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8—10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
Октябрь 3	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному. На редкие удары в бубен (или музыкальное сопровождение) – ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен – ходьба быстрым шагом, коротким,</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.</p> <p>2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	<p>семящим, переход на обычную ходьбу. Проводится в чередовании. Бег в рассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч вокруг ноги; 4 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5–8 – то же влево. (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p>	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4–5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	
--	--	--	--

<p style="text-align: center;">Октябрь 4</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Построение в шеренгу, проверка равенства и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» – дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i> 1. И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, вертикально; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз). 4. И. п. – основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз). 5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между</p>	<p>1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2–3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4–5 раз). Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одной стороне зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живет волк. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают. Пастух. Гуси, гуси! Гуси. Га, га, га! Пастух. Есть хотите? Гуси. Да, да, да! Пастух. Так летите! Гуси: <i>Нам нельзя, серый волк под горой Не пускает нас домой.</i> Пастух: <i>Так летите, как хотите, Только крылья берегите!</i> Гуси, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать.</p>	<p>Игра малой подвижности «Летает – не летает». Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Например, воспитатель говорит: «Самолет летает, стул летает, воробей летает» и т. д. Дети должны поднять руки вверх, если назван</p>
--	--------------------------------------	---	--	---

	2	<p>носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.</p> <p>Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3–4 раза).</p>	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	летающий предмет.
Ноябрь 1	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</p> <p>Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3–4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2–2,5 м.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	«Найди и промолчи».

	2	<p>1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 — исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 —руки в стороны, выпрямиться; 3 —наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1–4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5—8—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 —поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3–4 – исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой. Подвижная игра «Пожарные на учении». Дети строятся в четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролете гимнастической стенки подвешивают колокольчики.</p> <p>По сигналу – дети, стоящие первыми в колоннах, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз и возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель отмечает ребенка, который быстрее всех выполнил задание. Потом снова подается сигнал и бежит следующая группа детей и т. д. При проведении данной игры страховка обязательна.</p>	
--	---	---	--	--

<p>Ноябрь 2</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т. д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка руки за голову. 1–2 —присесть, руки вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1–8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.</p> <p>6. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя.</p>	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4–5 метров. Повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2–3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4–5 метров), повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
---------------------	----------	--	---	--

	2		<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг).</p> <p>3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6–8 см), повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
Ноябрь 3	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом</p> <p>1. И. п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.</p> <p>1—3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение.</p>	<p>1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>4. И. п. – основная стойка мяч вниз. 1–2 —присесть, мяч вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>	<p>1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2–3 раза.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами, 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	
Ноябрь 4	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры»– дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т. д.) при ходьбе враспынную, бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</i></p> <p>1. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 —шаг левой ногой со скамейки.</p> <p>4. И. п. – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1–2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4</p>	<p>1. Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5–6 раз.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	2	<p>—исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Подлезание под шнур прямо и боком (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой).</p> <p>3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	
Декабрь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки.</p> <p>Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10–12 раз.</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>рукой.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1–2 —присесть, обруч вынести вперед.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз. 1—поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1–7 – прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2–3 раза.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1–2 – обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20–25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит: <i>Я Мороз Красный нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?</i> Играющие отвечают хором: <i>Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз.</i> После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить».</p>	
--	---	--	--	--

Декабрь 2	1	<p>Задачи. 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> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1–2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге (6–8 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6–8 раз).</p>	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2–3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Игра малой подвижности «У кого мяч».
	2	<p>5. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1–2 —присесть, флажки вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p>	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3–4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	

Декабрь 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.</p> <p>Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» – остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2— поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка руки на пояс. 1–2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 – правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 —прогнуться, руки вверх; 3–4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2–3 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы». Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи</p>	Игра малой подвижности «Летает – не летает».
	2	<p>1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10–12 раз.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2–3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>		

Декабрь 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Основное внимание воспитатель обращает на правильную форму круга, равномерность и ритмичность ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуть к плечам. 1–4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5–8 – повторить</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) (рис. 7).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
--------------	---	---	---	---

	2	<p>круговые движения назад.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1— руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3–4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 — согнуть ноги в коленях; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–7, на счет 8 – прыжок повыше. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса». Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой).</p>	
Январь 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между</p>	<p>1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза.</p> <p>3. Метание – броски мяча в шеренгах.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p>	Игра малой подвижности (по выбору детей).

	<p>кубиками, расположенными в шахматном порядке. <i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 — присесть, кубик вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10–15 раз. Подвижная игра «Медведи и пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья, летят на луг за медом и жужжат. Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал: «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.</p> <p>Педагог осуществляет страховку, оказывает необходимую помощь.</p>	
--	---	---	--

<p>Январь 2</p>	<p>1</p>	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p>Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки (шнура).</p> <p>Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке, затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p> <p>Подвижная игра «Совушка». На одной стороне зала обозначается гнездо совушки. В гнезде помещается водящий – совушка. Остальные дети изображают птиц, бабочек, жуков – разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!» – и все играющие останавливаются на месте в тех позах, в которых застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, сова уводит в свое гнездо. Воспитатель произносит: «День!» – и бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают летать, кружиться. После двух вылетов совы на охоту подсчитывается количество пойманных и выбирается новый водящий.</p>	<p>Игра м/п «Найди паровозик»</p>
---------------------	----------	--	---	---------------------------------------

	2	<p>3. и. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 – присесть, веревку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз.</p> <p>1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх-вперед; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.</p> <p>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м. Подвижная игра «Совушка».</p>	
Январь 3	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</i></p> <p>1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 —руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Игра малой подвижности (по выбору детей).

	2	<p>—выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —поворот вправо; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стоя лицом к скамейке. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 —шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой.</p> <p>5. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1–8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.</p>	<p>1. Перебрасывание мячей (диаметр 10–12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
Январь 4	1	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1—обруч вперед; 2 —обруч вверх; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх;</p> <p>2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение. То же влево.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2–3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	Игра м/п «Кто живет у нас в квартире?»

	2	<p>3. И. п. – основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3–4 —исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3–4 – исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p> <p>3. Прыжки через шнуры (6–8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2–3 раза).</p> <p>4. Ведение мяча до обозначенного места. Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>	
Февраль 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 – палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1–2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3–4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 – поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1—палку вверх; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 —исходное положение. То же к</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски (6–8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2–3 раза).</p> <p>3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5–6 раз).</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	Игра м/п «Найди погремушку»

	2	<p>левой ноге.</p> <p>5. И. п. – основная стойка палка вниз. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 —прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1–8. Повторить 2–3 раза.</p>	<p>1. Равновесие – бег по гимнастической скамейке (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3–4 раза).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Охотники и зайцы».</p>	
Февраль 2	1	<p>Задачи. 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> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1–2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.</p> <p>1—4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 —перекатить мяч влево.</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8—10 раз.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.</p> <p>3. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>другой; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8–10 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2–3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10–12 раз). Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
Февраль 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</i></p> <p>1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться пола; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>край скамейки. 1–2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 —исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1–2 — присесть, руки вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5–6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони» (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2–3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	
Февраль 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей 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.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	Игра м/п «Найди платочек»

	2	<p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1–2 — сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м).</p> <p>4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра. Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	
Март 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п. – основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные па учении».</p>	Игра м/п «Ровным кругом»

	2	<p>влево.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>	<p>1. Равновесие– ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза.</p> <p>3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).</p> <p>Подвижная игра «Пожарные па учении».</p>	Игра м/п «Ровным кругом»
Март 2	1	<p>Задачи. 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.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	Ходьба колонной по одному.

	2	<p>задевая их. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1–3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 —исходное положение.</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1—поднять таз, прогнуться; 2 —вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.</p> <p>6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1–2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p>	<p>1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4—6 раз.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползет до кегли».</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p>	
Март 3	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–2 —руки</p>	<p>. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.</p> <p>Подвижная игра «Стоп».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 – кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2– выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 —поднять прямые ноги вверх; 3–4 — исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2–3 раза.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза</p> <p>Подвижная игра «Стоп».</p>	
Март 4	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. <i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка внутри обруча. 1 – присесть; 2 –</p>	<p>. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Игра м/п «У скамеечек»

	2	<p>взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 – поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед;</p> <p>3—4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p>	<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.</p> <p>3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	
Апрель 1	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30–40 см один от другого); бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2—3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	Ходьба в колонне по одному.

	2	<p>1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 —палка вверх; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1—палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. – основная стойка палка вниз. 1–2 —присесть, палка вперед; 3–4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 —исходное положение. То же влево.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.</p> <p>3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз). Подвижная игра «Медведь и пчелы».</p>	
Апрель 2	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.</i></p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.</p> <p>3. Пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Подвижная игра малой подвижности.</p>

	2	<p>1. И. п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 – скакалку вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4– вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3–4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.</p> <p>1—2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p>	<p>1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8—10 м; 3 раза.</p> <p>2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>Подвижная игра «Стой».</p>	
--	---	--	---	--

Апрель 3	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1–3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 – вернуться в исходное положение.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз).</p> <p>2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Игра м/п «Самовар»
	2	<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	Игра м/п «Котик к печке подошел»

Апрель 4	1	<p>Задачи. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны;</p> <p>2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 — правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–4 — попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2–3 раза.</p> <p>7. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p>	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс Подвижная игра «Горелки».</p>	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
	2	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.</p> <p>2. Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза. Подвижная игра «Горелки».</p>		

Май 1	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» – повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1–2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.</p> <p>1—2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1–8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3–4 раза.</p>	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).</p> <p>3. Броски мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	Игра «Что изменилось?».
	2	<p>1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза).</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>		

Май 2	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны;</p> <p>2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо, флажки вправо; 2 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1–2 – наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком вернуться в исходное положение. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.</p> <p>Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.</p> <p>6. И. п. – основная стойка флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>		

Май 3	1	<p>Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег в рассыпную между предметами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p>	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз).</p> <p>2. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз).</p> <p>3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	Ходьба в колонне по одному.
	2	<p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же другой ногой.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.</p> <p>5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.</p> <p>6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p>	<p>1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	

Май 4	1	<p>Задачи. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p> <p>Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч вперед;</p> <p>2 – обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —исходное положение.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1– 2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 —вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.</p> <p>1—2 – прогнуться, обруч вперед-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1–7— прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза).</p> <p>2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука» Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие распределяются на две группы. Одна группа образует круг – это камешки, другая группа – караси, которые попадают внутрь круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-то из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с новой щукой. По окончании игры воспитатель отмечает самых ловких водящих.</p>	Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим – щукой.
	2	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука»</p>		

