

Приложение №3

Перспективное планирование занятий.

Планирование работы с детьми младшей группы.

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

№ занятия	Задачи	Содержание
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, вразсыпную, по всему залу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку».</p>
8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.),ложенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».</p>
НОЯБРЬ		
9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<p>I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». <p>III часть. Игра «Найдем зайчонка».</p>
10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки «Через болото»; *прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мышки в кладовой». <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».</p>
11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<p>I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задева их); • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».</p>
ДЕКАБРЬ		
13	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» {ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга}; • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».</p>
14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; • прокатывание мячей друг другу; • подвижная игра «Найди свой домик».
15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); • подвижная игра «Лягушки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».</p>
16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); • подвижная игра «Птицы и птенчики». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».</p>
ЯНВАРЬ		
17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); • подвижная игра «Итица и птенчики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	<p>I часть. Ходьба и бег вокруг кубиков.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опрой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; • упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«гропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
ФЕВРАЛЬ		
21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу, выложеному кольцами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягким приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); • подвижная игра «Воробышки в гнездышках». <p>III часть. Игра «Найдем воробышку».</p>
23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<p>I часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>
МАРТ		
25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<p>I часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагком»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крыльышками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»); • ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». <p>III часть. Игра «Найдем зайку?».</p>
28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражнение «Медвежата»); • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • подвижная игра «Автомобили». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
АПРЕЛЬ		
29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнурсы. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см); прыжки на двух ногах через шнурсы «Через канавку»; подвижная игра «Тишина». <p>III часть. Игра «Найдем лягушонка».</p>
30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); подвижная игра «По ровненькой дорожке». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками вверх.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Медвежата»); подвижная игра «Мы топаем ногами». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками); подвижная игра «Огуречик, огуречик». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
МАЙ		
33	Повторить ходьбу и бег вразсыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см); прыжки через шнурсы (расстояние между ними 30-40 см); подвижная игра, «Мышки в кладовой». <p>III часть. Игра «Где спрятался мышонок».</p>
34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»); прокатывание мяча друг другу; подвижная игра «Воробышки и кот».

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег вразсыпную, помахивая руками, как крыльшками, ходьба вразсыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флагами.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огурчик, огуречик». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

№ занятия	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягким приземлении при подпрыгивании.	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка равнения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). • Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не пропусти мяч». «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>III часть. Игра «Найдем воробышка».</p>
4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагжками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3-4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». • Прокатывание мячей друг другу. • Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).
6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3-4 м.
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	I часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному.
10	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	I часть. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную (в чередовании). II часть. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности «Где постучали?».
11	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на пояссе (или свободно балансируют). Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурями 50—60 см); ходьба и бег врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». III часть. Ходьба в колонне по одному.
ОКТЯБРЬ		
13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягким приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. Подвижная игра «Кот и мыши». III часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
14	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояссе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.
15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15—20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

№ занятия	Задачи	Содержание
	равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	<p>II часть. Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах).</p> <p>III часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».</p>
16	Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	<p>I часть. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. • Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». <p>III часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)</p>
17	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). • Прокатывание мяча между предметами (4-5 шт.; расстояние между предметами 1 м).
18	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловушки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному..</p>
19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча в прямом направлении. <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору». <p>III часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».</p>
20	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под дугу. • Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. • Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.
21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обрущей, в прыжках с продвижением вперед.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони» (прокатывание обрущей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».</p>
22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. • Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка. • Прыжки на двух ногах между набивными мячами. <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>III часть. Игра «Угадай, кто позвал?».</p>
23	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх. • Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом

№ занятия	Задачи	Содержание
24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	<p>направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег врассыпную (в чередовании).</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Мяч в корзину».</p> <p>III часть. Подвижная игра «Лошадки».</p>
25	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	<p>НОЯБРЬ</p> <p>I часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
26	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнурков). Общая дистанция 3 м. • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).
27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень».</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч».</p> <p>Подвижная игра «Кролики».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнурков). • Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».</p>
29	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. • Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.
30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Догони мяч».</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
31	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о землю и ловля двумя руками.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
32	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. • Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.
33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6—8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Не задень». «Передай мяч». «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
34	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег вразсыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагштаками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать). <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
35	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть различным — на пояс, в стороны, за голову. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).
36	Упражнять в ходьбе и беге по круту, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
ДЕКАБРЬ		
37	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег вразсыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по шнурку, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнурка 2 м. • Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). <p>Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>
38	Упражнять в сохранении ус-	Основные виды движений

№ занятия	Задачи	Содержание
	тойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках через препятствия.	<ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по шнуре, расположенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). Прыжки на двух ногах через 5—6 шнурков, расположенных на расстоянии 40 см один от другого. Прокатывание мяча между 4—5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м.
39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	I часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. II часть. Игровые упражнения. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». III часть. Ходьба «змейкой» между снежками.
40	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». III часть. Игра малой подвижности.
41	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Прыжки со скамейки (высота 25 см). Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке (ширина 20 см).
42	Учить брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	I часть. Разложить лыжи на снегу — справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. II часть. Игровые упражнения. «Пружинка» (поочередное поднимание ног и полууприседания). Ходьба на лыжах ступающим шагом (30 м). III часть. Игра «Веселые снежинки».
43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. III часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».
44	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.
45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом; катание на санках (по подгруппам). II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше?». «Снежная карусель». III часть. Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
46	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
47	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.
48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	<p>I часть. Ходьба и легкий бег между постройками из снега.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному вату». «Снайперы».</p> <p>III часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.</p>
ЯНВАРЬ		
49	Упражняться в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными вразсыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями и, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».</p>
50	Упражняться в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
51	Продолжать учить передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	<p>I часть. Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше».</p> <p>III часть. Ходьба «змейкой» между предметами.</p>
52	Упражняться в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег вразсыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). <p>Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
53	Упражняться в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.
54	Закреплять навык скользящего шага,	<p>I часть. Небольшая пробежка без лыж (дистанция 10—12 м).</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	упражнять в беге и прыжках.	<p>Упражнения на лыжах: «пружинка» — поднимать и опускать поочередно правую, левую ногу с лыжей; «веер» — повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Снежная карусель». «Прыжки к елке».</p> <p>III часть. Катание друг друга на санках.</p>
55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отбивание мяча о пол. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. <p>Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
56	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. • Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. • Прыжки на двух ногах справа и слева от шнуря, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Прыжки на двух ногах.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень».</p> <p>III часть. Катание друг друга на санках.</p>
58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. <p>Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
59	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье шнур, в прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (4—5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).
60		Повтор занятия 21.
ФЕВРАЛЬ		
61	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстояние между кеглями 2 шага); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). • Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>брусками 40 см). Подвижная игра «Котята и щенята». III часть. Игра малой подвижности.</p>
62	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).
63	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	<p>I часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). II часть. Игровые упражнения. «Змейкой между санками». «Добросясь до кегли». III часть. Поочередное катание друг друга на санках.</p>
64	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег вразсыпную по всему залу. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульях. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.</p>
65	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через 5—6 коротких шнурков, лежащих на полу (расстояние между шнурками 0,5 м). Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.
66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	<p>I часть. Игровое упражнение «Метелица». II часть. Игровые упражнения. «Покружись». «Кто дальше бросит». III часть. Катание друг друга на санках.</p>
67	Упражнять в ходьбе и беге вразсыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег вразсыпную. Ходьба и бег в чередовании. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
68	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочек в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.
69	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	<p>I часть. Построение в две шеренги. II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!». III часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками.</p>
70	Упражнять в ходьбе с изменением	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления</p>

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

№ занятия	Задачи	Содержание
78	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуротов (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка».</p> <p>III часть. «Угадай, кто кричит?».</p>
79	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
80	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мячей между предметами. • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.
81	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см).</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку».</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
82	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагами. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». • Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. • Прыжки через 5—6 шнуротов, расположенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы». <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>
83	Упражнять лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз. • Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах через шнурсы.
84	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).</p>
АПРЕЛЬ		
85	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметами 40 см). <p>Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>
86	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5—6 шнурков (расстояние между шнурками 0,5 м). Метание мешочеков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).
87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в прессиную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)».</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в прессиную; метании мешочеков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег в прессиную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места. Метание мешочеков в горизонтальную цель. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>
89	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.
90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег в прессиную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем воробышку».</p>
91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочеков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
92	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Метание мешочеков на дальность правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.
93	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег в прессиную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Успей поймать». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Догони пару».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
94	Упражняться в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
95	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. • Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 40 см).
96	Упражняться в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени; бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>
МАЙ		
97	Упражняться в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия	<p>I часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p>
	при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	<p>II часть. Общеразвивающие упражнения.</p>
		<p>Основные виды движений</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.
		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через 5—6 шнурков (расстояние между шнурками 30—40 см).
		<p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>
		<p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
98	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражняться в равновесии.	<p>Основные виды движений</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову).
		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через шнурки (расстояние между шнурками 50 см).
		<ul style="list-style-type: none"> • Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».
99	Упражняться в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.</p>
		<p>II часть. Игровые упражнения. «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка».</p>
		<p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражняться в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p>
		<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места через шнур.
		<ul style="list-style-type: none"> • Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Котята и щенята».
		<p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
101	Упражняться в прыжках через	<p>Основные виды движений</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<ul style="list-style-type: none"> Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). Метание мешочеков на дальность правой и левой рукой.
102	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег вразсыпную. II часть. Игровые упражнения. «Попади в корзину». «Подбрась — поймай». Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности.
103	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге вразсыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег вразсыпную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). Ползание по гимнастической скамейке на животе. <p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».
104	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через короткую скакалку.
105	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег вразсыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. II часть. Игровые упражнения. «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».
106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полуприседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> III часть. Ходьба в колонне по одному.
107	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).
108	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Основные виды движений I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. II часть. Игровые упражнения. «Подбрась — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». III часть. Игра «Угадай, кто позвал».

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

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

№ занятия	Задачи	Содержание
5	Развивать координацию и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета»; • броски мяча вверх иловля двумя руками, с хлопком в ладони; • ползание на четвереньках между предметами.
6	Повторить ходьбу и бег между предметами, вразсыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба вразсыпную, бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; • равновесие — ходьба по канату (шнурку) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; • броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладони. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в ширенгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения — стойка ноги на ширине плеч; • ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
9	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.</p>
10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить ползание в обруч боком, не зацепая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч боком, не заlewая за верхний край, в плотной

№ занятия	Задачи	Содержание
11		<p>группировке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохранив правильную осанку; • прыжки на двух ногах с мячиком, заджатым между колен (дистанция 3—4 м). <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; » равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мячиком на голове, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м).
12	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p>Упражнять в беге на динамическую дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пролезание в обруч прямо и боком в группировке; » равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мячиком на голове, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба вrasсыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Лоймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).</p>
		<p align="center">ОКТЯБРЬ</p>
1	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (продолжительностью до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шнурков); • броски мяча двумя руками от груди, стоя в ширенгах (расстояние 2,5 м). <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди.
2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<p>Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага); • прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; • передача мяча двумя руками от груди.
3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнить в прыжках.	<p>I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «Не попадись».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
4	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70—80 см).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; • броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. • Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, • двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); • ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).
5	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прорвем мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч вонци ему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «У дочки</p> <p>Часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
6	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег вrasсыпью.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «У дочки</p> <p>Часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прорвем мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч вонци ему», «Не попадись» (упражнение с прыжками).</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; • лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. <p>Подвижная игра «У дочки</p> <p>Часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; • ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м) (змейкой); • ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
8	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; переход на бег с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью</p> <p>II часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 пинтуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег</p>
9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 пинтуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70—80 см); ходьба. Бег</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p>
10	Упражнить в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнить в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот че'-рез левое плечо, ходьба. Бег вrasсыпную; хольба и бег в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, по - јставленные на расстоянии 1 м один от другого; ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
11		<p>Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка); равновесии и прыжках.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка); ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлонуть в ладони, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); прыжки на препятствие (высота 20 см).
12		<p>Развивать выносливость в беге; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнить в прыжках.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), хольба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Прорвёди мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м).</p> <p>Подвижная игра «Ловушки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>
1		<p>Ноябрь</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		Подвижная игра «Пожарные на учении».
2	Упражнить в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учит перебрасывать мячи в шеренгах.	<p>III часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба вrasсыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
4	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флагштаку, к гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя (кеглями, мячами), поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно (дистанция 4—5 м); переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведении мяча в ходьбе.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м); ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см).
6	Повторить бег с перепрыгиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражняться в беге.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шиширы попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч волящему», «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Ловушки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
7	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторять упражнения с мячом.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени; • ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.
9	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врасыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Переброс и поймай», «Перепрыгни — не задень», «Ловушки парами».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Легает — не лягает».</p>
10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба, по команде «Фигуры» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба врасыпную, бег врасыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мячиком на голове, руки на пояс; • прыжки на правой и левой ноге до предмета (расстояние 5 м). <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
11	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); • прыжки на правой и левой ноге попаременно (по 2 прыжка); • ходьба между предметами на носках, руки за головой.
12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловушки-перебежки».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
ДЕКАБРЬ		
1	Упражнить детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; • прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). <p>Подвижная игра «Ловушки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра «Сделай фигуру».</p>
2	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнить в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); • прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); • перебрасывание мячей (диаметр 20—25 см) друг другу в парах произвольным способом. <p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за верхушим в умеренном темпе, ходьба и бег врасплощую.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.</p>
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за верхушим в умеренном темпе, ходьба и бег врасплощую.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с фланжками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>
4	Упражнить в ходьбе и беге по кругу, взавись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки ползанием на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба по кругу. По сигналу установка, поворот в другую сторону и бег по кругу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с фланжками.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». <p>III часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».</p>
5	Повторить прыжки пополаменно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнить в ползании и прокатывание мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки полпеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); • ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3—4 м); • прокатывание набивного мяча.

№ занятия	Задачи	Содержание
6	Погоритить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	I часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
7	Упражнять в ходьбе и беге вразбросенную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	I часть. Ходьба вразбросенную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег вразбросенную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) (расстояние 2,5 м); • ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков); • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс). Подвижная игра «Охотники и зайцы». III часть. Игра малой подвижности «Легает — не лежит».
8	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладони; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.
9	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). II часть. Игровые упражнения: «Метко в цель». Игра «Смельче воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см).
10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге вразбросенную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег вразбросенную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; • прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Хитрая лиса». III часть. Ходьба в колонне по одному.

№ занятия	Задачи	Содержание
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Игра малой подвижности. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> лазанье до верха гимнастической стены разноименным способом, не пропуская пеек; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.
12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочки. II часть. Игровые упражнения: ходьба на лыжах скользящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята». III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.
		ЯНВАРЬ
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнение при прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	I часть. Ходьба и бег между кубиками, расположеными в шахматном порядке. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); метание — броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы».
2	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнить в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	I часть. Ходьба малой подвижности (по выбору детей). Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none"> ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м; перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди) (расстояние 2,5 м).
3	Продолжать учить передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. II часть. Катание друг друга на санках. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. Ходьба по учебной лыжне (дистанция до 80 м). Игровые упражнения: «Сбей кегли». Подвижная игра «Ловушки парами». III часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места;	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).

№ занятия	Задачи	Содержание
		Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none">прыжки в длину с места (расстояние 40 см); • проползание под лутами на четвереньках, подталкивая мяч;броски мяча вверх.
5	Разучить прыжок в длину с места; упражнить в переползании через предметы и подлезании под дугу, в перебрасывании мячей друг другу.	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none">прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке;перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м). III часть. Подвижная игра «Совушка».
6	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	I часть. Катание друг друга на санках. Ходьба на лыжах скользящим шагом. II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробеги — не задень».
7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца». Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none">перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м);пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке;ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу». III часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).
8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	Основные виды движений: <ul style="list-style-type: none">перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол;пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола;ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
9	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	I часть. Ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми. II часть. Игровые упражнения: «Пробеги — не задень», «Кто дальше бросит».
10	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	III часть. Ходьба змейкой между ледянными постройками. I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. II часть. Общеразвивающие упражнения с обратным.
		Основные виды движений:

№ занятия	Задачи	Содержание
11	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рек.	<ul style="list-style-type: none"> лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская рек; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); ведение мяча в прямом направлении. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стеки, спуск вниз; ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; прыжки через шнурки на двух ногах без пауз (расстояние между шнурками 50 см); ведение мяча до обозначенного места.
12	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Повороты на лыжах вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «По местам», «С горки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
		ФЕВРАЛЬ
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врасыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см); бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы; подвижная игра «Охотники и зайцы». <p>III часть. Игра малой подвижности.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> равновесие — бег по гимнастической скамейке; прыжки через бруски правым и левым боком; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	
3	Упражнять в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой,	<p>I часть. Катание друг друга на санках. Повороты вправо и влево на лыжах; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «По дорожке».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	скольжение по ледяной дорожке.	Подвижная игра «Мороз Красный нос».
4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взвившись за руки; ходьбу и бег в прыжках с врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнение в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<p>III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.</p> <p>I часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 50 см); • отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); • лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
5	Повторить прыжки; упражнить в ползании на четвереньках, перебрасывании мяча.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки в длину с места (расстояние 60 см); • ползание на четвереньках между набивными мячами; • перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в ширенгах (расстояние 2 м).
6	Упражнять в ходьбе на лыжах, метанием снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Выполнение на лыжах приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мячиков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м; • подлезание под палку (шнур) (высота 40 см); • перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
8	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мячиков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; • ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мячиком на спине («Проползи — не уроня»); • ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнурсы (расстояние между шнурами 50 см). <p>I часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег. Ходьба и бег в другую сторону.</p>
9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на	

№ занятия	Задачи	Содержание
	дальность.	<p>II часть. Игровые упражнения: «Точко в круг», «Кто дальше».</p> <p>Подвижная игра «Ловушки».</p> <p>III часть. Ходьба за самым ловким ловушкой.</p>
10	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская прыжек; упражняться в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторять задания в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег вразбросенную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; • прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); • отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) (дистанция 8 м). <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; • ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; • прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); • бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой). <p>Подвижная игра «Ловушки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>
		<p align="center">МАРТ</p>
1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнить в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег вразбросенную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; • прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); • перебрасывание мяча другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. <p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p> <p>III часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p> <p>Основные виды движений:</p>
2	Разучить ходьбу по канату (шнуру) с	

№ занятия	Задачи	Содержание
1	Метанием мячом на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	<ul style="list-style-type: none"> равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в ряд; перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладони после отскока о пол.
3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<p>I часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи — не задень».</p> <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг.</p> <p>Игра машай подвижности «Летает — не лягает».</p>
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вразбросанную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег вразбросанную между кубиками.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; ползание на четвереньках между предметами. <p>Подвижная игра «Медведи и пчель».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному.</p>
5	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); ползание на четвереньках по прямой (дистанция 5 м).
6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 30 секунд), переход на ходьбу (20 секунд), бег (продолжительность до 40 секунд).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движений; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<p>I часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие шаги; ходьба и бег вразбросанную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше;

№ занятия	Задачи	Содержание
8	Упражнить в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<ul style="list-style-type: none"> прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). <p>Подвижная игра «Стоп».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
9	Упражнить детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернутся кругом и пройти дальше; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. <p>I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удоочка» (упражнение в прыжках). Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>
10	Упражнить в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег вразмыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз; метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
11	Упражнить в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ползание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; метание мешочков с опорой на ладони и колени между предметами; равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи полпеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
12	Упражнить в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	<p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м).</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Прокати — сбей», «Пробеги — не задень».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>
АПРЕЛЬ		
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнить в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнить в прыжках и метании.	<p>I часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнурья попаременно одной и другой ногой (расстояние между шнурями 30—40 см); бег вразмыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; • прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); • броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. <p>Подвижная игра «Медведь и пчелья».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раз); • прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; • броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>I часть. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, Юм — бег; повторить несколько раз.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Ловушки-перебежки», «Переноска мяча в колонне».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторять игру с бегом «Ловушки-перебежки», эстафету с большим мячом.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.</p>
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражняться в прокатывании обручем.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; • прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах; • пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.</p>
5	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражняться в прокатывании обручем, пролезании в обруч.	<p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8—10 м); • прокатывание обруча друг другу (расстояние 3 м); • пролезание в обруч.
6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	<p>I часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врасплощую между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Проиди — не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай».</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флагжа».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>
7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель,	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см).</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча; • ползание по прямой, затем переползание через скамейку; • ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); • ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; • ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>I часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>I часть. Ходьба и бег колонной по одному между предметами.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская рёбек; • прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаться вперед (расстояние 8—10 м); • равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p> <p>Основные виды движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; • прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, прондигаясь вперед (расстояние 3—4 м); • ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс. <p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2-3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Сбей кегли», «Пробеги — не задень».</p> <p>Игра «С конки на кончу».</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами.</p> <p>IV</p>
8	Погородить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	
9	Погородить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	
10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; ходьбе на носках.	
12	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	

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

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

№ занятия	Задачи	Содержание
12	<p>Упражнить в ходьбе и беге с изменением темпа движений; игровых упражнениях с мячом.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч волящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Мяч волящему». Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад).</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>

ПЛАН НОД «ФИТНЕС-ДАНС» В СТАРИЕЙ ГРУППЕ

Месяц	Задачи	Содержание
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -Воспитывать выразительность и плавность движений. -Развивать мышечную силу и подвижность суставов рук. -Гренировать в прыжках. -Учить правильно принимать ИП при расслаблении. 	<p>«Колобок и два жирафа»стр.34(разучивание)</p> <p>Танец «Прыгалка»стр.65(разучивание)</p> <p>П/и Медведь и пчелья</p> <p>«Чайка»стр11.</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> -Улучшать качество двигательных навыков -Закреплять полученный двигательный опыт -Профилактика плоскостопия 	<p>Марш (перестроения)</p> <p>Танец «Прыгалка»стр.65(практическая часть)</p> <p>«Брови» стр194.(разучивание)</p> <p>«Чайка»стр11.</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить ориентироваться в пространстве - Развивать мышечную силу и подвижность суставов рук. -Укреплять мышцы глаз. 	<p>Марш</p> <p>«Колобок и два жирафа»стр.34</p> <p>«Брови» стр194.</p> <p>П/и «Звонок»</p> <p>«Вальс для глаз» стр259</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> -Развивать выносливость -Закреплять основное положение на мяче -продолжать учить заботиться о своем здоровье. -Развивая творчество в движении 	<p>«Дождик»стр316(разучивание)</p> <p>«Солнца лягушек золотой» стр319(разучивание)</p> <p>П/и «Снежный танец»</p> <p>П/и «Лавага»</p> <p>Массаж фитболами</p>

Февраль	<p>Развивать выносливость -Закреплять основное положение на мяче -Продолжать учить заботиться о своем здоровье. -Профилактика плоскостопия -Развивать творчество в движении</p>	<p>«Дождик»стр316 «Солнца лучник золотой» стр319 «Брови» стр194 П/и «Снежный танец» «Вальс для глаз» стр259</p>
Март	<p>-Совершенствование основных движений рук и туловища ,сидя на мяче. -Тренировать в прыжках -Развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>Танец «Прыгалка»стр.65 «Часики» стр314(разучивание) П/и «Давага» «Полька пальчиками»стр278 (разучивание)</p>
Апрель	<p>-Развивать мышечную силу и подвижность суставов рук. -Закреплять умение правильно принимать ИП при расслаблении. -Развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>«Колобок и два жирафа»стр.34 «Часики» стр314 П/и «Я танцую» «Цайка»стр111. «Полька пальчиками»стр278</p>
Май	<p>Практика в пройденном материале.</p>	<p>Повтор пройденного материала.</p>

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

№ занятия	Задачи	Содержание
СЕНТЯБРЬ		
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм — ходьба, 20 м — бег); бег вразбросенную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через шнурки (6—8 шнурков, расстояние между шнурками 40 см). Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). <p>III часть. «Ловушки».</p>
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
3	Развивать мышечную силу ног при координации движений. Формирование правильной осанки.	<p>ФИТИНГ-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Упражнение «Яблочки – Веники» (стр 38) «Бег по кругу» (стр 64)</p> <p>Основная часть; Перестроение тройками. Упражнение «Летка-Енка» (стр 192) Упражнение «Поликис» (стр 200) «Кругу – кругу»; » (стр 175) П/И «Плетень»</p> <p>Заключительная часть. Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин» (стр 161)</p>
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставлением до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагштаками.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки с доставлением до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). Лазанье под шнур (3—4 раза подряд). <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
5	Упражнять в прыжках с доставлением до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	<p>Основные виды движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах между предметами,ложенными в одну линию (дистанция 6—8 м; расстояние между предметами 0,5 м). Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. Упражнение в позлании — «крокодил». <p>Подготовительная часть:Построение в шеренгу,ходьба на носках,на месте с высоким поднимания бедра,на внешнем</p>
6	Развивать мышечную силу ног	

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа»стр 34</p> <p>Основная часть; Перестроение в одну перенгу .упражнение «Жёлтые ботинки» И. П – сед на скамейке, спина и затылок прижаты к гимнастической скамейке. Упражнение «По ниточки»(Стоя спиной к гимнастической стенке), «Кручу -яркчу».</p> <p>«Рыба Пила»</p> <p>Заключительная часть.Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин»</p>
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладони, опуская ногу — руки в стороны). Подвижная игра «Удоочка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Бросание мяча правой и левой рукой попаременно, ловля его двумя руками (3—4 раза). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
8	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.	<p>ФИТНЕС- ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Упражнение «Яблоки –Веники»(стр 38) «Бег по кругу»(стр 64)</p> <p>Основная часть; Перестроение тройками. Упражнение «Летка-Енка» (стр 192) Упражнение «Полкис» (стр 200) «Кругу -яркчу»». (стр 175) П/И «Плетень»</p> <p>Заключительная часть. Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин» (стр 161)</p>
9	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений. Формирование правильной осанки	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу. Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладони, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шахматном порядке). Подвижная игра «Не попадись». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений</p>
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнурки.	<p>ФИТНЕС- ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Упражнение «Яблоки –Веники»(стр 38) «Бег по кругу»(стр 64)</p>
11	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнурки.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье в обруче, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (струпнировавшись в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мачи (расстояние между мачами 3 шага ребенка). Прыжки на правой и левой ноге через шнурки (расстояние между шнурками 0,5 м); два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.
12	Развивать мышечную силу ног Развитие координации движений.	<p>ФИТНЕС- ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Упражнение «Яблоки –Веники»(стр 38) «Бег по кругу»(стр 64)</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>Основная часть; Перестроение тройками. Упражнение «Летка-Енка» (стр 192) Упражнение «Полкис» (стр 200) «Кручу - кркту», (стр 175) ПИИ «Плетен»</p> <p>Заключительная часть. Упражнения на вытяжение позвоночника «Дельфин» (стр 161)</p> <p style="text-align: center;">ОКТАЯБРЬ</p>
13	<p>Формирование правильной осанки</p> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6—8 кубиков (мячей); расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. • Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (6—8 шнурков; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, по другой — на левой). • Броски малого мяча вверх и ловли его двумя руками (10-12 раз). <p>Подвижная игра «Перелег птицы».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. • Прыжки на двух ногах вдоль шнуря, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмахи рук (длина шнура 3—4 м). <p>• Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).</p>
14	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>ФИТНЕС ДАНС</p> <p>Подготовительная часть»Кадриль» (стр 6) «Степ-март» (стр40)</p> <p>Основная часть; «Граммлин» (стр 65), «Летка-енка» (стр 192)</p> <p>Заключительная часть: Игра «Карлики и великаны» (стр 188)</p>
15	<p>Тренировать сердечно сосудистую систему и дыхание. Развивать мышечную силу ног, координацию движений. Укрепить суставы стопы . Развивать чувство ритма.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по сигналу востинателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (брюски, кубики, набивные мячи).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант), • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанции 4-5 м). <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> <p>III часть. Игра «Эх».</p>
16	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик). • Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант), • Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанции 4-5 м).
17	<p>Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p>	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. • Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.

№ занятия	Задачи	Содержание
18	Тренировать сердечно сосудистую систему и дыхание. Развивать мышечную силу ног, координацию движений. Укреплять своды стопы . Развивать чувство ритма.	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье в обруче на четвереньках; лазанье в обручу прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. <p>ФИТНЕС ДАНС</p> <p>Подготовительная часть»Кадриль»(стр 67) «Степ-марш» (стр40)</p> <p>Основная часть; «Граммлин » (стр 65), «Летка-енка» (стр 192)</p> <p>Заключительная часть:Игра «Карлики и великаны» (стр 188)</p>
19	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площасти опоры.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>
20	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площасти опоры.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный. <p>ФИТНЕС ДАНС</p> <p>Подготовительная часть»Кадриль»(стр 67) «Степ-марш» (стр40)</p> <p>Основная часть; «Граммлин » (стр 65), «Летка-енка» (стр 192)</p> <p>Заключительная часть:Игра «Карлики и великаны» (стр 188)</p>
21	Тренировать сердечно сосудистую систему и дыхание. Развивать мышечную силу ног, координацию движений. Укрепить своды стопы . Развивать чувство ритма.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег врасплохну.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под другой или штуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шаг; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, холода в ладони перед собой и за спиной на каждый шаг. <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами, в конные дистанции прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

№ занятия	Задачи	Содержание
24	Тренировать сердечно сосудистую систему и дыхание. Развивать мышечную силу ног, координацию движений. Укреплять своды стопы . Развивать чувство ритма.	ФИТНЕС-ДАНС Подготовительная часть»Кадриль»(стр 67) «Степ-марш» (стр40) Основная часть; «Граммии » (стр 65), «Летка-енка» (стр 192) Заключительная часть: Игра «Карники и великаны» (стр 188)
25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнить в ходьбе по канату (или толстому шнурру); упражнить в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	НОЯБРЬ I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные движения <ul style="list-style-type: none">• Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пяtkи на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.• Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы.• Эстафета с мячом «Мяч водящему». Подвижная игра «Догони свою пару». III часть. Игра «Угадай чей голосок?».
26	Упражнять в ходьбе по канату (шнурру); в прыжках через шнур.	Основные виды движений <ul style="list-style-type: none">• Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.• Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно.• «Попади в корзинку». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.
27	Тренировать в беге. Упражнить перекаты на фитболах . Развитие глазомера. Совершенствование работы пальцев рук.	ФИТНЕС-ДАНС Подготовительная часть: «Карнавал»(стр 59) «Шалунья»(стр 66) Основная часть; Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой»(стр 319)»Белочка»(стр285) Заключительная часть: Игра «Подбрась - поймай»
28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, прыжках через короткую скакалку; бросаний мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенищим шагом, руки на пояс). II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Основные виды движений <ul style="list-style-type: none">• Прыжки через короткую скакалку, врашая ее вперед.• Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.• Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). III часть. Подвижная игра «Фигуры».
29	Тренировать в беге. Упражнять перекаты на фитболах . Развитие глазомера. Совершенствование работы пальцев рук.	ФИТНЕС-ДАНС Подготовительная часть: «Карнавал»(стр 59) «Шалунья»(стр 66) Основная часть; Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой»)(стр 319)»Белочка»(стр285) Заключительная часть: Игра «Подбрась – поймай»
30	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить	I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному. II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».

№ занятия	Задачи	Содержание
	игровые упражнения в прыжках и с мячом.	<p>III часть. Игра «Затейники».</p> <p>31 Упражнять в ходьбе и беге между предметами; повторить ведение мяча с движением вперед; упражнить визанье под дугу, в равновесии.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Лазанье под дугу (2 линии по 3—4 дуги). • Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). <p>Подвижная игра «Перелет птицы».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Легает — не лягает».</p>
32	Тренировать в беге. Упражнять перекаты на фитболах . Развитие глазомера. Совершенствование работы пальцев рук.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Карнавал» (стр 59) «Шалунья» (стр 66)</p> <p>Основная часть; Упражнения с мячом «Солнца лучик золотой» (стр 319)«Белошка»(стр285)</p> <p>Заключительная часть: Игра «Подбрось – поймай</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врасыпную, ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
33	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врасыпную, ходьба.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	<p>I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врасыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. • Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. • Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. <p>Подвижная игра «Фигуры».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
35	Тренировать в беге. Упражнять перекаты на фитболах . Развитие глазомера. Совершенствование работы пальцев рук.	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентиром; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врасыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>
36	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте;	<p>I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентиром; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врасыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	прыжках на правой и левой ноге, отбив предметы; в выполнении заданий с мячом.	<p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p style="text-align: right;">ДЕКАБРЬ</p> <p>1 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врасплохну; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>2 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.</p> <p>3 Упражнять в гибкости и подвижности различных суставов. Учить расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание.</p> <p>4 Упражнять в ходьбе с изменением темпа движений, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>5 Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>6 Упражнять в гибкости и подвижности различных</p> <p>I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их. • Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <p>II часть. Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ног на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы). • Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнуря, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). <p>III часть. Подвижная игра «Хитрая лисса».</p> <p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Джазовая разминка»стр46</p> <p>Основная часть; «Модница», (стр56)«Горошины цветные»стр51.Упражнение «Чебурашка»(стр 110)</p> <p>Заключительная часть: «К Элизе»(стр 230)</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу хольба широким свободным шагом; переход на обычную хорьбу; на сигнал хольба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врасыпную, хольба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». • Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с лентонкой». <p>III часть. Игра малой подвижности «Эко!».</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. • Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. • Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнуря, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). <p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Джазовая разминка»стр46</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>Основная часть; «Модница», (упражнение для развития подвижности суставов стр56)«Городины цветные»стр51.Упражнение «Чебурашка»(стр 110)</p> <p>Заключительная часть: «К Эльзе»(стр 230)</p>
7	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; Упражнять в подразыывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими шагами и коротким, семенящим шагом); бег врасыпную; чередование ходьбы и бега.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Подbrasывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. Равновесие — ходьба по реек гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. <p>Подвижная игра «Попрыгунчики-воронышки».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик.
8	<p>Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.</p>	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Джазовая разминка»стр46</p> <p>Основная часть; «Модница», (упражнение для развития подвижности суставов стр56)«Городины цветные»стр51.Упражнение «Чебурашка»(стр 110)</p> <p>Заключительная часть: «К Эльзе»(стр 230)</p>
9	<p>Упражнять в гибкости и различных подвижности</p> <p>суставов. Учить раслаблять мышцы и восстановливать дыхание</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнить в ползании по скамейке «по-медвежьи»; упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>II часть. Игра малой подвижности «Хитрая лиса».</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки через короткую скакалку, прыгаясь вперед (дистанция 10м).
10	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнить в ползании по скамейке повторить «по-медвежьи»; упражнение в прыжках и на равновесие.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, закатым между колен. <p>III часть. Игра малой подвижности «Экз».</p> <p>Основные виды движений</p>
11	<p>Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. Прыжки со скакалкой, прыгаясь вперед (дистанция 10м).
12	<p>Упражнять в гибкости и подвижности различных</p>	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Джазовая разминка»стр46</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег вразмытную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной плошади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	<p>Основная часть: «Модница», «Упражнение для развития подвижности суставов стр 56) «Горошины цветные» стр 51. Упражнение «Чебурашка» (стр 110)</p> <p>Заключительная часть: «К Эпизе» (стр 230)</p> <p>ЯНВАРЬ</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег вразмытную с остановкой по сигналу.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные виды движений • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мячиком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). <p>Подвижная игра «День и ночь».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
14	Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной плошади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.
15	Совершенствовать координацию движений, упражнять в движениях на фитболах, тренировать мышцы глаз.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Яблочки-венники» стр 38 «Дождик» стр 316 ,</p> <p>Основная часть; «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322</p> <p>Заключительная часть: «Полёт мотылька» стр 343 «На море» стр 257</p>
16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег вразмытную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (две ребят перебрасывают мяч друг другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его). • Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м. <p>III часть. Подвижная игра «Солнышка».</p>
17	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в уп-	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места.

№ занятия	Задачи	Содержание
18	Совершенствовать координацию движений, упражнять в движениях на фитболах, тренировать мышцы глаз.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Яблочки-венники» стр 38 «Дождик» стр 316 , Основная часть; «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322 Заключительная часть: «Полёт мотылька» стр 343 «На море»стр 257</p>
19	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнур); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнурсы попеременно правой и левой ногой без паузы (6—8 шнурков; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег вразбросную, ходьба в колонне.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. • Лазанье под шнур правым и левым боком. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. <p>III часть. Подвижная игра «Удочки».</p>
20	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола). • Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. • Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.
21	Совершенствовать координацию движений, упражнять в движениях на фитболах,тренировать мышцы глаз.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Яблочки-венники» стр 38 «Дождик» стр 316 , Основная часть; «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322 Заключительная часть: «Полёт мотылька» стр 343 «На море»стр 257</p>
22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнить в ползании на четырехногах; в сохранении равновесия и в прыжках.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег вразбросную; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.</p>
23	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на четвереньках.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. • Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. • Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Гаук и мухи». <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
	сохранение равновесия и в прыжках.	<p>предметами 1 м).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. • Прыжки на двух ногах из обруча (6—8 обручей) без пауз.
24	Совершенствовать координацию движений, упражнять в движениях на фитболах, тренировать мышцы глаз.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Яблочки-венники» стр 38 «Доктор» стр 316 ,</p> <p>Основная часть: «Часики» стр 314 , «Ладушки» стр 322</p> <p>Заключительная часть: «Полёт мотылька» стр 343 «На море»стр 257</p>
		<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>25 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закрепить навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передвигая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка). • Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. • Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без пауз). <p>Подвижная игра «Ключи».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге. • Передача мяча по кругу (большой диаметр).
26	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.
27	Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем сгибе стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59 «Шапуны»(стр 66)</p> <p>Основная часть; «Легзинка» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110</p>
28	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чертежование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторять лазанье в обручу (или под дугу).	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег вразмытую.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с палькой.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попаременно, продвигаясь вперед. • Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). • Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
29	<p>Упражнять прыжках с подскоком</p> <p>(передование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).</p>	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. Ползание на ладонях и коленях между предметами (5-6 шаг.). Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).
30	<p>Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса</p> <p>Развивать ловкость и координацию.</p> <p>Продолжать учить расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание.</p>	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .лягтках ,на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59) «Шагунья»(стр 66)</p> <p>Основная часть; «Лезгинка» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110</p>
31		<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попаременно на правой и левой ноге в движении по кругу.</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. «Попали в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
32		<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набитые мячи, попаременно правой и левой ногой. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
33	<p>Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку;</p> <p>повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса</p> <p>Развивать ловкость и координацию.</p> <p>Продолжать учить расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание.</p>
34	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>и бег врасыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание на четвереньках между предметами. • Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. • Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. <p>Подвижная игра «Жемурки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».</p>
35		<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. • Эстафета с мячом «Передал — сидись». <p>ФИТНЕС-ДАЙС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках ,на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59 «Шалунья»(стр 66)</p> <p>Основная часть; «Лезгинка» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110</p>
36	<p>Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>Тренировать в беге укреплять мышцы ног и брюшного пресса</p> <p>Развивать ловкость и координацию.</p> <p>Продолжать учить расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание.</p>	<p>МАРТ</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врасыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с мятым мячом.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть. • Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). • Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». <p>III часть.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. • Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). • Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямymi руками следующему игроку, в одну и другую сторону). <p>ФИТНЕС-ДАЙС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы, бег на месте упр «Колобок и два жирафа»</p> <p>Основная часть; «Рыба -пила» стр 172 «Дельфин» стр 161</p> <p>Заключительная часть: «Кручу -кручу» стр 175 «Маленький кузнецик» стр 89</p>
1	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	
2	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p>	
3	<p>Упражнять брюшной пресс, учиться вытягивать мышцы позвоночника, рук, ног.</p>	

№ занятия	Задачи	Содержание
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге вразсыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с флагштаками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. • Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). • Ползание под шнур, не касаясь руками пола (струнироваться «в комочек»). <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шнурья, расположенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. • Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-мелкежьи».
5	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: ПА-ДЕ-ГРАС стр82 «Колобок и два жирафа»стр34</p> <p>Основная часть; «Рыба -пила» стр 172 «Кругу -кручу» стр 175 «Маленький кузнецик» стр 89</p> <p>Заключительная часть: «Планчино»стр 280</p>
6	Развивать мышечную силу и подвижность суставов. Упражнять в координации	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу;</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, • Метание мешочков в горизонтальную цель. <p>Подвижная игра «Волк во рту».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные движения</p>
7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу;</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков в горизонтальную цель. • Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), • Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Основные движения</p>
8	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: ПА-ДЕ-ГРАС стр82 «Колобок и два жирафа»стр34</p> <p>Основная часть; «Рыба -пила» стр 172 «Кругу -кручу» стр 175 «Маленький кузнецик» стр 89</p> <p>Заключительная часть: «Планчино»стр 280</p>
9	Развивать мышечную силу и подвижность суставов. Упражнять в координации	
10	Повторить ходьбу и бег с вы-	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег вразсыпную с остановкой по сигналу.</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см). <p>Подвижная игра «Совушка».</p>
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесии и прыжки.	<p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Эстафета «Передача мяча в шаренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
12	Развивать мышечную силу и подвижность суставов. Упражнять в координации	<p>ФИТНЕС-ДАЙС</p> <p>Подготовительная часть:» ПА-ДЕ-ГРАС» стр82 «Колобок и два жирафа»стр34 Основная часть; «Рыба -пила» стр 172 «Круту -круту» стр 175 «Маленький кузнецик» стр 89 Заключительная часть: «Лягушка»стр 280</p>
АПРЕЛЬ		
13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шаренгах. <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).
14	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	
15	Тренировать сердечно –сосудистую систему. развивать мышечную силу ног .развитие координации движений рук и пальцев.	<p>ФИТНЕС-ДАЙС</p> <p>Подготовительная часть: «Степ-марш» стр40 «Кадриль по кругу»стр67 Основная часть; «Ямайка»стр333 «Марыся» стр339 Заключительная часть: « Танец сидя» стр277Пальчиковая игра « Лягушки» стр 274</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
16	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	<p>I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег вrasсыпью.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
17	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный приземление на обе ноги), в пе ребрасывании мяча друг другу.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». •Лазанье под шнур в группировке.
18	Тренировать сердечно –сосудистую систему, развивать мышечную силу ног .Развитие координации движений рук и пальцев.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Степ-марш» стр40 «Кадриль по кругу»стр67</p> <p>Основная часть; «Ямайка» стр333 «Марыся» стр339</p> <p>Заключительная часть: « Танец сидя» стр277Пальчиковая игра « Лягушки» стр 274</p>
19	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпью.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. <p>Подвижная игра «Затейники».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
20	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	<p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). • Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
21	Тренировать сердечно –сосудистую систему, развивать мышечную силу ног .Развитие координации движений рук и пальцев.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Степ-марш» стр40 «Кадриль по кругу»стр67</p> <p>Основная часть; «Ямайка» стр333 «Марыся» стр339</p> <p>Заключительная часть: « Танец сидя» стр277Пальчиковая игра « Лягушки» стр 274</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<p>I часть. Игровое задание «По местам».</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бросание мяча в шеренгах. • Прыжки в длину с разбега. • Ходьба на носках между предметами с мячиком на голове. <p>Подвижная игра «Салки с ленточкой».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
23	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через ширины на правой и левой ноге попаременно (5—8 шагов). • Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. • Игровое упражнение с белом «Догони пару».
24	Тренировать сердечно-сосудистую систему, развивать мышечную силу ног. Развитие координации движений рук и пальцев	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: «Степ-марш» стр40 «Кадриль по кругу»стр67</p> <p>Основная часть; «Ямайка».стр333 «Марыся» стр339</p> <p>Заключительная часть: « Танец сидя» стр277Пальчиковая игра «Лягушки» стр 274</p>
25	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<p>МАЙ</p> <p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перетяжение в пары (без остановки); бег вразброс.</p> <p>II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>Основные движения</p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сиди, не прыгай. • Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). • Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока. • Подвижная игра «Совушка». <p>III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».</p>
26	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу, сиди со скамьи, не прыгай. • Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. • Прыжки на двух ногах между предметами. <p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках, пятках, на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59 «Шапуны»(стр 66)</p> <p>Основная часть; «Лезгинка» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110 ГИИ «Золотые ворота»</p>
27	Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса.	

№ занятия	Задачи	Содержание
28	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег вrasсыпью.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с места. • Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м). • Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. <p>Подвижная игра «Горелки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Легает — не лежат».</p>
29	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3—4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки в длину с разбега. • Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м). • Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.
30	Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках ,на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59 «Шалунья»(стр 66)</p> <p>Основная часть; «Лезгинка» стр 149, «Жонглирование мячом» стр 282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр 10 ГИИ «Золотые ворота»</p>
31	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпью; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпью.</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность. • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. <p>Подвижная игра «Воробьи и конища».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>
32	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». • Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. • Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
33	Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса.	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках ,на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59) «Шалунья»(стр 66)</p>

№ занятия	Задачи	Содержание
		<p>Основная часть: «Леший» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110 ГИИ «Золотые ворота»</p>
34	<p>Упражнять в ходьбе и беге с I частью. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег вразсыпную.</p> <p>Повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребенка) (руки за головой или на пояс). • Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см). • Подвижная игра «Охотники и утки». <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>Основные виды движений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи». • Прыжки между предметами на правой и левой ноге. • Равновесие — ходьба с перешагиванием на голове.
35	<p>Упражнять в лазании на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.</p>	<p>ФИТНЕС-ДАНС</p> <p>Подготовительная часть: Построение в шеренгу, ходьба на носках .пятках ,на месте с высоким подниманием бедра, на внешнем своде стопы,бег на месте упр. «Карнавал» стр 59) «Шаптулья»(стр 66)</p> <p>Основная часть: «Леший» стр 149, «Жонглирование мячом» стр282</p> <p>Заключительная часть: «Чебурашка»стр110 ГИИ «Золотые ворота»</p>
36	<p>Тренировать в беге Укреплять мышцы ног и брюшного пресса.</p>	