**Образовательная область « Физическая культура» Перспективное планирование. Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи, этапы занятия | 1-я неделя | 2 -я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  |  | Учить: |  |  |  |
|  |  | - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; | | |  |
|  | **Задачи** | - подпрыгивать вверх энергично; | |  |  |
|  |  | - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. | |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе и беге колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами | колонной в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. | |  |
|  |  | Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке | | |  |
|  | 1 -я часть: | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким высо- | | | |
|  | **Вводная** | высоким подниманием коленей, перестроение в три звена | |  |  |
|  | **ОРУ** | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба и бег между двумя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | 1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями  2. Прыжки на двух ногах | 1. Подпрыгивание на месте на  двух  2. Прокатывание мячей друг | 1. Прокатывание мячей друг другу другу двумя | 1. Подлезание под шнур, не каса |
| **сентябрь** | 2-я часть: | параллельными линиями  ( длина-3м, ширина-15м)  2.Прыжки на двух ногах  с поворотом вправо и влево | на двух ногах « Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. | другу двумя руками, и.п. – стоя на коленях  2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | касаясь руками пола.  2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе |
|  | **Основные** | (вокруг обруча). | 3. Повтор подпрыгивания. |  | 3. Ходьба по скамейке (высо- |
|  | **виды движе-** | 3. Ходьба и бег между двумя | 4. Ползание на четвереньках | 3. Подбрасывание мяча вверх | (высота - 15 см), перешагивая че- |
|  | **ний** | линиями (ширина - 10 см). | с подлезание под дугу. | и ловля двумя руками. | перешагивая через кубики, руки на поясе. |
|  |  | 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка |  | 4. Подлезание под дугу,  поточно 2 колоннами 5. Прыжки на двух ногах между кеглями | 4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 3-я часть: |  |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Найди себе пару» | «Пробеги тихо» | « Огуречик, огуречик …» | «Подарки» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
|  | **Малоподвиж­ные игры** | Ходьба в колонне по одному | «Карлики и великаны» | Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны головой | «Пойдем в гости» |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Учить: | | |  |  |
|  |  |  | - сохранять устойчивое положение при ходьбе повышенноеопоре;повышен пповышенной | | |  |  |
|  |  | **Задачи** | - находить свое место при ходьбе и беге.  Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. | | | |  |
|  |  |  | Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: | | | | |
|  |  |  | в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах | | | | |
|  | 1 -я часть: | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную на сигнал - построение в шеренгу, | | | | |
|  |  | **Вводная** | с перешагиванием через шнуры, на пятках | | | |  |
| **Общеразви-** | Без предметов | Без предметов | С мячом | | С кубиками |
|  |  | **вающие** |  |  |  | |  |
|  |  | **упражнения** |  |  |  | |  |
|  | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Прыжки на двух ногах | 1. Подбрасывание мяча вверх | | 1. Подлезание под шнур (40 см) |
|  |  |  | скамейке, на середине - при- | из обруча в обруч. | двумя руками. | | с мячом в руках, не касаясь |
|  |  |  | сесть. | 2. Прокатывание мяча друг | 2. Подлезание под дуги. | | руками пола. |
|  |  | 2-я часть:  **Основные** | 2. Прыжки на двух ногах до предмета. | другу, исходное положение - стоя на коленях. | 3. Ходьба по доске (ширина -15 см) с перешагиванием | | 2. Прокатывание мяча по до­рожке. |
|  | Октябрь | **виды движе­ний** | 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го- | 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками | через кубики  4. Прыжки на двух ногах | | 3. Ходьба по скамейке с пе­решагиванием через кубики. |
|  |  |  | мешочком на голове. | перед собой | между набивными мячами, | | 4. Игровое задание «Кто быс- |
|  |  |  | 4. Прыжки на двух ногах |  | положенными в две линии | | быстрее» (прыжки на двух но- |
|  |  |  | до шнура, перепрыгнуть и |  |  | | ногах с продвижением вперёдвперед, |
|  |  |  | пойти дальше |  |  | | вперёд, фронтально) фронтально) |
|  | 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Кот и мыши» | «Цветные автомобили» | «Совушка», «Огуречик» | | «Мы веселые ребята», «Ка­русель» |
|  |  | Ходьба в колонне за «котом», |  |  | |  |
|  |  | **Малоподвижные игры** | как «мыши», чередование с обычной ходьбой | Танцевальные движения | «Найди и промолчи» | | Ходьба в колонне по одному |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия *3-4* | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  |  | Упражнять: | | |  |
|  |  | - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; | | |  |
|  |  | - в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками; | | |  |
|  |  | - в ходьбе и беге с изменением направления; | | |  |
| **Ноябрь** | **Задачи** | -в прыжках на двух ногах;  -в перебрасывании мяча и др.;  -в ползании на животе по скамейке. | | |  |
|  |  | Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами. | | |  |
|  |  |  | | |  |
| 1 -я часть: | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, | | | |
|  | **Вводная** | высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал | | |  |
| **Обшеразви-** | Без предметов | Без предметов | С мячом | С флажками |
|  | **вающие** |  |  |  |  |
|  | **игры** |  |  |  |  |
|  | 1. Прыжки на двух ногах че- | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по шнуру (прямо), | 1. Ходьба по гимнастической |
| о |  | через шнуры. | скамейке, перешагивая через | приставляя пятку одной ноги | скамейке с мешочком на го- |
|  |  | 2. Перебрасывание мячей | кубики. | к носку другой, руки на поя- | лове, руки на поясе. |
|  | 2-я часть:  **Основные виды движе­ний** | двумя руками снизу (рас­стояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, пе- | 2. Ползание по гимнастиче­ -  ской скамейке на животе, под­ тягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической | се.  2. Прыжки через бруски (взмах рук).  3. Ходьба по шнуру ()кругу0кругу). | 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя ру­ками.  3.Игра «Переправься через |
|  | перепрыгивая через шнуры. | 3.Ходьба по скамейке с поворотом на се- | 4. Бросание мяча вверх | болото». Подвижная игра |
|  |  | 4. Перебрасывание мячей | Поворотом на серередине. | 5. Прокатывание мяча между | «Ножки». Игровое задание |
|  |  | друг другу двумя руками | 4. Прыжки на двух ногах | предметами, поставленными | «Сбей кеглю» |
|  |  | из-за головы (расстояние 2м м) | до кубика (расстояние 3 м) | в одну линию |  |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Самолеты», «Быстрей к сво­ему флажку» | «Цветные автомобили» | «Лиса в курятнике» | «У ребят порядок...» |
| **Малопо­движные игры** | Ходьба в колонне по одному выполнением дыхательных упражнений  упражнений | Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках | «Найдем цыпленка» | «Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы») |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | ***2*** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | Номер занятия | Занятия 1—2 | Занятия 3—4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  |  | Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время пере- | | | |
|  |  |  | движения. | |  |  |
|  |  | **Задачи** | Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. | | | |
|  |  |  | Развивать глазомер | |  |  |
|  | 1-я часть: **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассып­ную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением сво- | | | |
|  |  |  | его места в колонне | |  |  |
|  | **Общеразви-** | Без предметов | С флажками | С кубиками | Без предметов |
|  |  | **вающие** |  |  |  |  |
|  |  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  |  | 1. Прыжки со скамейки (20 см). | 1. Перебрасывание мячей | 1. Ползание по наклонной | 1. Ходьба по гимнастической |
|  |  |  | 2. Прокатывание мячей меж- | друг другу двумя руками | доске на четвереньках, хват | скамейке (на середине сде- |
|  |  |  | ду набивными мячами. | снизу. | с боков (вверх, вниз). | лать поворот кругом). |
|  |  |  | 3. Прыжки со скамейки (25см см). | 2. Ползание на четвереньках | 2. Ходьба по скамейке, руки | 2. Перепрыгивание через ку- |
|  |  | 2-я часть:  **Основные**  **виды движе-** | 4. Прокатывание мячей меж- | по гимнастической скамейке. | на поясе. | бики на двух ногах. |
|  |  | **Основные виды движений** | ду предметами. 5. Ходьба и бег по ограничен­ной площади опоры (20 см) | 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей | 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине при­сесть, хлопок руками, встать | 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высо­той 25 см от пола. |
|  | **Декабрь** |  |  |  | и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах  из обруча в обруч | 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).  5. Спрыгивание с гимнасти- |
|  |  |  |  |  |  | ческой скамейки |
|  | 3-я часть: |  |  |  |  |
|  |  | **Подвижные** | «Трамвай», «Карусели» | «Поезд» | «Птичка и птенчики» | «Котята и щенята» |
|  |  | **игры** |  |  |  |  |
|  | **Малопо­движные игры** | «Где спрятано?» | Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании | Ходьба в колонне по одному | «Не боюсь» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Упражнять в ходьбе и беге еге | между предметами; в ползании по скамейке на ччетвереньчетвереньках; в | | перешагивании через препят- |
|  |  | препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. | | |  |
|  | **Задачи** | Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу. | | |  |
|  |  | Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнаст скамейке | | | с поворотом на середине |
| 1-я часть: | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего мес- | | | |
|  | **Вводная** | та в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий | | |  |
| **Общеразви-** | С мячом | С косичкой | С обручем | Без предметов |
| Январь | **вающие** |  |  |  |  |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Отбивание мяча одной ру- | 1. Отбивание мяча о пол (10- | 1. Подлезание под шнур бо- | 1. Ходьба по гимнастической |
|  |  | кой о пол (4-5 раз), ловля | 12 раз) фронтально по под- | ком, не касаясь руками пола. | скамейке, на середине сде- |
|  |  | двумя руками. | группам. | 2. Ходьба между предмета- | лать поворот кругом и прой- |
|  |  | 2. Прыжки на двух ногах (но- | 2. Ползание по гимнастиче- | ми, высоко поднимая колени. | ти дальше, спрыгнуть. |
|  | 2-я часть: | ги врозь, ноги вместе) вдоль | ской скамейке на ладонях и | 3. Ходьба по гимнастической | 2. Перешагивание через ку- |
|  | **Основные** | каната поточно. | ступнях (2-3 раза). | скамейке, на середине - при- | кубики. |
|  | **виды движе-** | 3. Ходьба на носках между | 3. Прыжки на двух ногах | приседание, встать и пройти | 3. Ходьба с перешагиванием |
|  | **ний** | кеглями, поставленными | вдоль шнура, перепрыгивая | дальше, спрыгнуть. | через рейки лестницы (высо- |
|  |  | в один ряд. | через него слева и справа (2- | 4. Прыжки в высоту с места | (высота 25 см от пола). |
|  |  | 4. Перебрасывание мячей | 3 раза) | «Достань до предмета» | 4. Перебрасывание мячей |
|  |  | друг другу (руки внизу) |  |  | друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу) |
| 3-я часть: |  |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Найди себе пару» | «Самолеты» | «Цветные автомобили» | «Котята и щенята» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо­движные** | Ходьба по ребристой доске | Танцевальные движения | «Где спрятано?» | «Кто назвал?» |
|  | **игры** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. | | |  |
|  |  | Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая | | | |
|  | **Задачи** | через шнуры.  Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения | | |  |
| 1 -я часть: | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между | | | |
|  | **Вводная** | мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья | | |  |
| **Общеразви-** | Без предметов | С мячом | Без предметов | Без предметов |
|  | **вающие уп-** |  |  |  |  |
|  | **ражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Прыжки на двух ногах | 1. Перебрасывание мяча друг | 1. Ползание по наклонной | 1. Ходьба и бег по наклонной |
|  |  | из обруча в обруч. | другу двумя руками из-за | доске на четвереньках. | доске. |
|  |  | 2. Прокатывание мяча между | головы. | 2. Ходьба с перешагиванием | 2. Игровое задание «Пере- |
|  |  | предметами. | 2. Метание мешочков в вер- | через набивные мячи, высоко | прыгни через ручеек». |
|  | 2-я часть: | 3. Прыжки через короткие | тикальную цель правой | поднимая колени. | 3. Игровое задание «Пробеги |
|  | **Основные** | шнуры (6-8 шт.). | и левой руками (5-6 раз). | 3. Ходьба с перешагиванием | по мостику». |
|  | **виды движе-** | 4. Ходьба по скамейке на нос- | 3. Ползание по гимнастиче- | через рейки лестницы (высо- | 4. Прыжки на двух ногах |
| Февраль    февраль | **ний** | носках (бег со спрыгиванием) | ской скамейке на ладонях,  коленях.  4. Прыжки на двух ногах  между кубиками, поставлен- | та 25 см).  4. Прыжки на правой и левой  ноге до кубика (2 м) | из обруча в обруч |
|  |  |  | ными в шахматном порядке |  |  |
| 3 -я часть: |  |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «У медведя во бору» | «Воробышки и автомобиль» | «Перелет птиц» | «Кролики в огороде» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо­движные** | Ходьба с хлопком на счет «три» | Ходьба в колонне по одному | Ходьба на месте, с передви­жением вправо, влево, впе- | «Найди и промолчи» |
|  | **игры** |  | ред, назад |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  | **1** | | ***2*** | **3** | **4** | **5** | **6** | |
|  | | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 | |
|  | Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно | | | | |
|  |  | | **Задачи** | относиться к правилам игры.  Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по | | кругу с выполнением задани задзаданий, | | в прокатывании мяча вокруг |
|  |  | |  | вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы | | | | |
|  | 1 -я часть: | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках подскоком, врассыпную. Ходьба и бег бегбег парами | | | парами «Лошадки» (по кругу); с вы- | |
|  |  | | **Вводная** | ( по кругу); с выполнением заданийзаданий по сигналу | заданий по сигналу; перестроение в колонну по три перестроение в колонну по три | перестроение в колонну по 3333три | три | |
|  | **Общеразви-** | С обручем | С малым мячом | С флажками | Без предметов | |
|  |  | | **вающие** |  |  |  |  | |
|  |  | | **упражнения** |  |  |  |  | |
|  |  | 1. Прыжки в длину с места | 1. Прокатывание мяча между | 1. Лазание по наклонной ле- | 1. Ходьба и бег по наклонной | |
|  |  | |  | (фронтально). | кеглями, поставленными | стнице, закрепленной за вто- | доске. | |
|  |  | |  | 2. Перебрасывание мешочков через шнур. | в один ряд (1 м).  2. Ползание по гимнастиче- | вторую рейку.  2. Ходьба по гимнастической | 2. Перешагивание через на­бивные мячи. | |
|  |  | |  | 3. Перебрасывание мяча че- | ской скамейке на животе, | скамейке на носках, руки | 3. Ходьба по гимнастической | |
|  | **Mapт** | | 2-я часть: **Основные виды движе­ний** | рез шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока  4. Прокатывание мяча (парами).  4. Прокатывание мяча друг | подтягиваясь двумя руками.  3. Прокатывание мячей между предметами.  4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и | в стороны.  3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные  в одну линию.  4. Лазание по гимнастиче- | скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на се­редине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах че- | |
|  |  | |  | друг другу (сидя, ноги врозь врозь) | гимнастической скамейке коленях с мешочками | ской стенке с продвижением | через кубики | |
|  |  | |  | врозь) | на ладонях и коленях с мешочком на спине | вправо, спуск вниз.  5.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.  6. Прыжки на двух ногах че­рез шнуры рез шнуры |  | |
|  | 3-я часть: |  |  |  |  | |
|  |  | | **Подвижные** | «Бездомный заяц» | «Подарки» | «Охотники и зайцы» | «Наседка и цыплята» | |
|  |  | | **игры** |  |  |  |  | |
|  | **Малопо­движные игры** | Ходьба в колонне по одному | «Эхо» | «Найди зайца» | «Возьми флажок» | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | ***2*** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, союдении | | | |
|  |  | соблюдении дистанции во время передвижения построения построения. | |  |  |
|  |  | Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, | | | |
|  | **Задачи** | ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. | | | опоре |
| Апрельь |  | Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. | |  |  |
|  |  | Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг | | другу |  |
| 1-я часть: | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с пе- | | | |
|  | **Вводная** | перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их | | | |
| **Общеразви-** | Без предметов | С мячом | С косичкой | Без предметов |
|  | **вающие уп-** |  |  |  |  |
|  | **ражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Прыжки в длину с места | 1. Метание мешочков | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Ходьба по наклонной доске |
|  |  | (фронтально). | на дальность. | скамейке с перешагиванием | (ширина 15 см, высота 35 см). |
|  | 2. Бросание мешочков в го- | 2. Ползание по гимнастиче- | через кубики. | 2. Прыжки в длину с места. |
|  | 2-я часть: | ризонтальную цель (3-4 раза) | ской скамейке на ладонях | 2. Прыжки на двух ногах | 3. Перебрасывание мячей |
|  | **Основные** | поточно. | и коленях. | из обруча в обруч. | друг другу. |
|  | **виды движе-** | 3. Метание мячей в верти- | 3. Прыжки на двух ногах | 3. Ходьба по гимнастической | 4. Прокатывание мяча вокруг |
|  | **нии** | кальную цель. | до флажка между предмета- | скамейке приставным шагом, | кегли двумя руками |
|  |  | 4. Отбивание мяча о пол од- | ми, поставленными в один | на середине - присесть, |  |
|  |  | ной рукой несколько раз | ряд | встать, пройти |  |
| 3-я часть: |  |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Совушка» | «Воробышки и автомобиль» | «Птички и кошки» | «Котята и щенята» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо­движные игры** | Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений | «Стоп» | «Угадай по Голосу» | Ходьба и танцевальные уп­ражнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3—4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке. | | |  |
|  | **Задачи** | Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «Удочка» | | | |
| 1-я часть: | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки» | | | |
|  | **Вводная** |  | | |  |
| **Общеразви-** | С кубиками | С обручем | С гимнастической палкой | Без предметов |
|  | **вающие** |  |  |  |  |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Прыжки через скакалку | 1. Метание в вертикальную | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Прыжки на двух ногах че- |
|  |  | на двух ногах на месте. | цель правой и левой рукой. | скамейке на носках, руки | через шнуры. |
|  |  | 2. Перебрасывание мяча дву- | 2. Ползание на животе | за головой, на середине при- | 2. Ходьба по гимнастической |
|  | 2-я часть: | мя руками снизу в шеренгах | по гимнастической скамейке, | сесть и пройти дальше. | скамейке боком приставным |
|  | **Основные** | (2-3 м). | хват с боков. | 2. Прыжки на двух ногах | шагом. |
|  | **виды движе-** | 3. Метание правой и левой | 3. Прыжки через скакалку. | между предметами. | 3. Игрове задание «Один - |
| **май** | **ний** | рукой на дальность | 4. Подвижная игра «Удочка» | 3. Лазание по гимнастиче­ской стенке, не пропуская реек | двое».  4. Перебрасывание мячей  друг другу - двумя руками снизу, ловля после отскока |
|  |  |  |  |  |  |
| 3-я часть: |  |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Котята и щенята» | «Зайцы и волк» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо-** |  |  |  |  |
|  | **движные** | «Узнай по голосу» | «Колпачок и палочка» | «Ворота» | «Найти Мишу» |
|  | **игры** |  |  |  |  |