**Образовательная область « Физическая культура»**  **Перспективное планирование. Старшая 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 гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию | | | |
|  |  | двумя ногами от пола; | | | |
|  |  | - выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета; | | | |
|  | **Задачи** | - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками;  - ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края.  Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя ру­ками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед | | | |
| 1 -я часть: | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег | | | |
|  | **Вводная** | до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе | | | |
| **Общеразви-** | Без предметов | С малым мячом | С палкой | Без предмета |
|  | **вающие** |  |  |  |  |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба с перешагиванием | 1. Подпрыгивание на двух | 1. Пролезание в обруч в груп- | *Игровые задания* |
|  |  | через кубики, через мячи. | ногах «Достань до предмета» | пировке, боком, прямо. | 1. Быстро в колонну. |
|  |  | 2. Прыжки на двух ногах | (4-6 раз). | 2. Перешагивание через бру- | 2. «Пингвин». |
|  |  | с продвижением вперед, | 2. Подбрасывание мяча вверх | ски с мешочком на голове. | 3. «Не промахнись» (кегли, |
| **сентябрь** | 2-я часть:  **Основные**  **виды двнже-** | змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя рука- | и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на ладонях и | 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове. | мешки).  4. По мостику (с мешочком  на голове). |
|  | ми снизу, после удара мяча | коленях, на предплечьях и | 4. Прыжки на двух ногах | 5. Мяч о стенку. |
|  |  | об пол подбрасывать вверх | коленях. | с мешочками между коленя- | 6. «Поймай мяч» («Собач- |
|  |  | двумя руками (не прижимая | 4. Ходьба по канату, боком | ми и ходьба «Пингвин» | ка»). |
|  |  | к груди). | приставным шагом, руки |  | 7. «Достань до колокольчика». |
|  |  | 4. Бег в среднем темпе | на поясе, с мешочком на го- |  |  |
|  |  | до 1 минуты в чередовании | лове. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | с ходьбой, ползанием на чет­вереньках | 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы |  | *Подвижные игры*  1. «Проползи, не задень».  2. «Ловишки с ленточкой».  3. «Найди свой цвет». |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Мышеловка» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» |
| **Малоподвиж­ные игры** | «У кого мяч» | Ходьба **в** полуприседе по од­ному | Ходьба по одному с выпол­нением руками заданий |
| **Октябрь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - перестроению в колонну по два;  - ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;  - поворотам во время ходьбы по сигналу;  - выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).  Упражнять в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках. Повторить пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие | | | |
| 1 -я часть: **Вводная** | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы | | | |
| **Обшеразвн-**  **вающие упражнения** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| 2-я часть: **Основные виды движе­ний** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за го­ ловы.  4. Ходьба по гимнастической | 1. Прыжки, спрыгивание  со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через препятствие.  3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлеза- ние под дугу прямо и боком, | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см),  с третьего шага на препятст­вие.  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической | *Игровые упражнения*  1. «Попади в корзину».  2. «Проползи, не задень».  3. «Не упади в ручей».  4. «На одной ножке по до­ рожке».  5. «Ловкие ребята» (с мячом).  6. «Перешагни, не задень».  *Подвижные игры* 1. «Ловишки». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **' 2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | скамейке, насередине присе­дание, встать ипройти дальше | не касаясь пола | скамейке, на середине выпол­нить поворот, приседание, пе­решагивание через мяч | 2. «Мы веселые ребята».  3. «Удочка».  4. «Защити товарища».  5. «Посади картофель».  6. «Затейники» |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Перелет птиц» | «Удочка» | «Гуси, гуси...» |
| **Малопо­движные игры** | «Найди ипромолчи» | «Эхо» | «Летает - не летает» |
| **Ноябрь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке;  - прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать:  - навыки ходьбы с высоким подниманием коленей;  - бег врассыпную;  - перебрасывание мяча в шеренге;  - ползание по скамейке на животе;  - ведение мяча между предметами;  - пролезание через обручи с мячом в руках;  - ходьбу с остановкой по сигналу.  Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие | | | |
| 1 - часть: **Вводная** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | |
| **Общеразви-**  **вающие упражнения** | С малым мячом | С обручем | С большим мячом | На гимнастической скамейке |
| 2-я часть: **Основные виды движе­нии** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой | 1. Ползание по гимнастиче ­-  ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Ведение мяча | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ ми пола.  2. Ходьба по гимнастической | *Игровые упражнения*  **1.** «Брось и поймай».  2. «Высоко и далеко».  3. «Ловкие ребята» (прыжки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Ноябрь** |  | и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча дву­мя руками снизу; из-за голо­вы.  4. Ходьба на носках, руки  за голову, между набивными мячами | с продвижением вперед.  3.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив­ - ной мяч.  4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени | скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) | через препятствие и на воз­вышение).  *Подвижные игры*  1. «Больная птица».  2. «Мяч водящему».  3. «Горелки».  4. «Ловишки с ленточками».  5. «Найди свою пару».  6. «Кто скорей до флажка» (ползание по скамейке) |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Пожарные на учениях» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» |
| **Малопо­движные игры** | «Найди и промолчи» | «Угадай по голосу» | «Летает - не летает» |
| **Декабрь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - ходьбе по наклонной доске;  - прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать:  - бег в колонне по одному с сохранением дистанции;  - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий;  - ползание на четвереньках между кеглями;  - подбрасывание и ловлю мяча;  - ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер.  Закреплять равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону | | | |
| 1-я часть: **Вводная** | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом | | | |

*.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **Общеразви-**  **вающие упражнения** | С флажками | С флажками | С палкой | С палкой |
| 2-я часть: **Основные виды движе­ний** | 1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимна­стической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | 1. Подбрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче ­-  ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­ лове | 1. Лазание по гимнастиче­ - ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.  4. Ползание по гимнастиче­ - ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу  с хлопком перед ловлей | *Игровые упражнения*  1. Перепрыгивания между препятствиями.  2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.  3. «Ловкие обезьянки» (лазание).  4. «Акробаты в цирке».  5. «Догони пару».  6. Бросание мяча о стенку.  *Подвижные игры*  1. «Пятнашки».  2. «Удочка».  3. «Хитрая лиса».  4. «Пас друг другу» (шайба, клюшка).  5. «Перебежки».  6. «Пробеги, не задень» |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Кто скорей до флажка» | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| **Малопо­движные игры** | «Сделай фигуру» | «Летает - не летает» |  |
| **Январь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять:  -в ходьбе и беге между предметами;  -прыжках с ноги на ногу;  -забрасывании мяча в кольцо;  -ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой; | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3 | 4 4** | | **'5** | **6** |
|  |  | — пролезании в обруч и в равновесии; | |  |  |
|  |  | — ведении мяча в прямом направлении. | |  |  |
|  |  | Повторять и закреплять: | |  |  |
|  |  | - ходьбу по наклонной доске; | |  |  |
|  |  | - ходьбу с мешочком на голове; | |  |  |
|  |  | - следить за осанкой и устойчивым равновесием | |  |  |
| 1-я часть: | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, | | | с перешагиванием через на- |
|  | **Вводная** | бивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, | | с выполнением заданий, в чередовании | |
| **Общеразви-** | С кубиками | С косичкой | С малым мячом | Без предметов |
|  | **вающие** |  |  |  |  |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба по наклонной дос- | 1. Прыжки в длину с места. | 1. Лазание по гимнастиче- | *Игровые упражнения* |
|  |  | доске (высота 40 см, ширина | 2. Ползание под дугами, под- | ской стенке одноименным | 1. Волейбол через сетку. |
|  |  | 20 см). | талкивая мяч головой. | способом. | 2. Пас друг другу мячом. |
|  | 2-я часть: **Основные** | 2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. | 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку | 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол. |
|  | **виды движений** | 3. Забрасывание мяча в кор­зину. | от груди.  4. Пролезание в обруч боком. | одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги | 4. «Мой веселый звонкий мяч». |
|  |  | 4. Стоя в шеренгах, перебра- | 5. Ходьба с перешагиванием | врозь, ноги вместе. | 5. «Точный бросок». |
|  |  | сывание мяча друг другу | через набивные мячи с ме- | 4. Ведение мяча и забрасыва- | *Подвижные игры* |
|  |  | двумя руками от груди | мешочком на голове, руки в стороны | ние в баскетбольное кольцо | 1. «Мышеловка».  2. «Мяч водящему».  3. «Ловишки с ленточками». |
| 3-я часть: |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | «Медведь и пчелы» (лазание) | «Совушка» | «Хитрая лиса» | 4. «Не оставайся на полу».  5. «Пожарные на учениях».  6. «Найди свой цвет» |
| **Малопо-** |  |  |  |
|  | **движные** | «Найди и промолчи» | «Съедобное - несъедобное» | «Угадай, что изменилось?» |  |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Фев­раль** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3 4** | | **5** | **6** |
|  |  | - метать мячи в вертикальную цель; | |  |  |
|  |  | - лазать по гимнастической стенке. | |  |  |
|  |  | Закреплять: | |  |  |
|  |  | - умение перепрыгивать через бруски; | |  |  |
|  |  | - забрасывание мяча в корзину; | |  |  |
|  |  | - навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; | | |  |
|  |  | - подлезание под дугу и отбивание мяча о пол; | |  |  |
|  |  | - подлезание под палку и перешагивание через нее | |  |  |
| 1 -ячасть: **Вводная** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кру­гу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением зада­ний на внимание | | | |
| **Общеразви-** | С обручем | С палкой | На скамейке | Без предметов (аэробика) |
|  | **вающие уп-** |  |  |  |  |
|  | **ражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба по наклонной дос- | 1. Метание мешочков в в вер- | 1. Лазание по гимнастиче- | *Игровые упражнения* |
|  |  | доске, бег, спуск шагом. | вертикальную цель правой и ле- | ской стенке одним и разными | **1.** «Проползи — не урони». |
|  |  | 2. Перепрыгивание через | левой рукой. | способами. | 2. Ползание на четвереньках |
|  |  | бруски толчком обеих ног | 2. Ползание под палку, пере- | 2. Ходьба по гимнастической | между кеглями. |
|  | 2-ячасть: | прямо, правым и левым бо- | перешагивание через нее (высота | скамейке, приставляя пятку | 3. «Дни недели». |
|  | **Основные** | боком. | (высота 40 см). | одной ноги к носку другой, | 4. «Мяч среднему» (круг). |
|  | **виды движе-** | 3. Забрасывание мяча в бас- | 3. Прыжки на двух ногах че- | руки за головой. | 5. «Покажи цель». |
|  | **ний** | баскетбольное кольцо двумя ру- | через косички. | 3. Прыжки с ноги на ногу | *Подвижные игры* |
|  |  | руками из-за головы, от груди, | 4. Подбрасывание мяча од- | между предметами, постав- | 1. «Прыгни и присядь». |
|  |  | с ведением мяча правой и | одной рукой, ловля двумя ру- | ленными в один ряд. | 2. «Ловкая пара». |
|  |  | левой рукой | руками. | 4. Подбрасывание мяча и лов- | 3. «Догони мяч» (по кругу). |
|  |  |  | 5. Прыжки в длину с места | ля его правой и левой рукой | 4. «Мяч через обруч».  5. «С кочки на кочку». |
| 3-ячасть: |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Космонавты» | «Поймай палку» | «Бег по расчету» | 6. «Не оставайся на полу» |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо-** | «Зима» (мороз — стоять, вью- | «Стоп» |  |
|  | **движные** | га — бегать, снег — кружиться, |  | Ходьба в колонне по одному |  |
|  | **игры** | метель — присесть) |  |  |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | б |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Учить: | | |  |
|  |  | - ходьбе по канату с мешочком на голове; | | |  |
|  |  | - прыжкам в высоту с разбега. | | |  |
|  |  | Упражнять: | | |  |
|  |  | - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; | | |  |
| **Март** | **Задачи** | - прыжках из обруча в обруч;  - перебрасывании мяча друг другу;  - метании в цель;  - ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. | | |  |
|  |  | Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в в груп- | | | |
|  |  | группах, построенных в три колонны | | |  |
| 1 -я часть: | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному | | | |
|  | **Вводная** | и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре | | |  |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие упражнения** | С малым мячом | Без предметов | С обручем | Без предметов |
|  | 1. Ходьба по канату боком, | 1. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по гимнастической | *Игровые упражнения* |
|  |  | приставным шагом с мешоч- | (высота 30 см). | скамейке боком, приставным | 1. «Кто выше прыгнет?». |
|  |  | ком на голове. | 2. Метание мешочков в цель | шагом, на середине присесть, | 2. «Кто точно бросит?». |
|  |  | 2. Прыжки из обруча в обруч, | правой и левой рукой. | повернуться кругом и пройти | 3. «Не урони мешочек». |
|  |  | через набивные мячи. | 3. Ползание на четвереньках | дальше. | 4. «Перетяни к себе». |
|  | 2-я часть: | 3. Перебрасывание мячей | и прыжки на двух ногах ме- | 2. Прыжки правым и левым | 5. «Кати в цель». |
|  | **Основные** | с отскоком от пола и ловля | между кеглями. | боком через косички (40 см), | 6. «Ловишки с мячом». |
|  | **виды движе-** | двумя руками с хлопком | 4. Ползание по скамейке «по- | из обруча в обруч на одной и | *Подвижные игры* |
|  | **ний** | в ладоши. | «медвежьи» | двух ногах. | 1. «Больная птица». |
|  |  | 4. Ходьба с перешагиванием |  | 3. Метание мешочка в гори- | 2. «Переправься по кочкам». |
|  |  | через набивные мячи |  | зонтальную цель. 4. Подлезание под дугу (под­ряд 4-5 шт.), не касаясь ру­ками пола | 3. «Удочка».  4. «Проползи - не задень».  5. Передача мяча над головой.  6. «Мяч ведущему» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Пожарные на учении» | «Медведь и пчелы» | «Не оставайся на полу» |  |
| **Малопо­движные игры** | Эстафета «Мяч ведущему» | Ходьба в колонне по одному | «Угадай по голосу» |
| **Апрель** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Разучить:  - прыжки с короткой скакалкой;  - бег на скорость. Упражнять:  - в ходьбе по гимнастической скамейке;  - прыжках на двух ногах;  - метании в вертикальную цель;  - ходьбе и беге между предметами;  - прокатывании обручей;  - равновесии в прыжках. Закреплять:  - исходное положение при метании в вертикальную цель;  - навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом | | | |
| 1-я часть: **Вводная** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами | | | |
| **Общеразви-вающне уп­ражнения** | Без предметов | С косичкой | С малым мячом | Без предметов |
| 2-я часть: **Основные виды движе­ний** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом  на 360° на середине, с пере­дачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  2.Прыжки из обруча в обруч | 1.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед.  2.Прокатывание обруча друг другу.  3.Пролезание в обруч. | 1.Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2.Прыжки через скакалку.  3.Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. | *Игровые упражнения*  1. «Сбей кеглю».  2. «Пробеги - не задень».  3. «Догони обруч».  4. «Догони мяч». |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | на двух ногах правым и ле­вым боком.  3.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.  4.Подбрасывание маленько­го  мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола | 4.Ползание по скамейке «по-медвежьи».  5.Метание мешочков в вертикальную цель.  6.«Мяч в круг» (футбол с водящим) | 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед | *Подвижные игры*  1. Передача мяча над головой­  2. «Пожарные на учении».  3. «Метко в цель».  4. «Кто быстрее до флажка».  5. «Хитрая лиса» |
| 3-я часть:  **Подвижные**  **игры** | «Медведь и пчелы» | «Удочка» | «Горелки» |
| **Малопо­движные игры** | «Сделай фигуру» | «Стоп» | «Кто ушел» |
| **МАЙ** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3—4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить прыжкам в длину. Упражнять:  - в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;  - перешагивании через надувные мячи;  - прыжках на двух ногах;  - перебрасывании мяча друг другу;  - лазании «по-медвежьи»;  - бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. Закреплять:  - умение ползать по гимнастической скамейке на животе;  - бросание мяча о стену | | | |
| 1-я часть: **Вводная** | Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону | | | |
| **Общеразви-**  **вающие упражнения** | Без предметов | С флажками | Без предметов | С ленточками на скамейке |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | 2-я часть: | 1. Ходьба по гимнастической | 1. Прыжки в длину с разбега. | 1. Ходьба по гимнастической | *Игровые упражнения* |
|  |  | **Основные** | скамейке, перешагивая через | 2. Ползание по скамейке | скамейке, ударяя мячом | 1. «Проведи мяч» (футбол). |
|  |  | **виды движе-** | набивные мячи прямо, бо- | «по-медвежьи». | о пол, и ловля его двумя ру- | 2. «Пас друг другу». |
|  |  | **ний** | боком. | 3. Подлезание под дугу. | ками. | 3. «Отбей волан». |
|  |  |  | 2. Прыжки с продвижением | 4. Перебрасывание мяча друг | 2. Ползание по гимнастиче- | 4. «Прокати - не урони» (об- |
|  |  |  | вперед, с ноги на ногу, | другу от груди. | ской скамейке на животе, | руч). |
|  |  |  | на двух ногах. | 5. Забрасывание мяча в коль- | подтягиваясь руками. | 5. «Забрось в кольцо». |
|  |  |  | 3. Перебрасывание мяча друг | цо (баскетбол) | 3. Ходьба с перешагиванием | 6. «Мяч о пол». |
|  |  |  | другу и ловля после отскока |  | через набивные мячи по ска- | *Подвижные игры* |
|  |  |  | от пола |  | мейке.  4. Прыжки на левой и правой  ноге между кеглями | 1. «Чья команда дальше прыгнет?».  2. «Посадка овощей».  3. Бег через скакалку.  4. «Горные спасатели». 5.«Больная птица» |
| 3-я часть: **Подвижные** | «Караси и щука» | «Третий лишний» | «Перемени предмет» |
|  |  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малопо­движные игры** | «Что изменилось?» | «Эхо» | «Тише едешь - дальше бу­дешь» |