**Образовательная область « Физическая культура» Перспективное планирование Подготовительная 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 |
|  | Упражнять: | | | |
|  |  | - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; | | | |
|  |  | - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; | | | |
|  |  | - в сохранении равновесия на повышенной опоре. | | | |
|  |  | Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешаги- | | | |
| **Сентябрь** | **Задачи** | при перешагивании через предметы. Повторить упражнения:  - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;  - в перелезании через скамейку;  - прыжки на двух ногах; | | | |
|  |  | - акробатический кувырок | | | |
| 1-я часть | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным | | | |
|  | **Вводная** | положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три | | | |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | Без предметов | С палкой | С мячом | С обручем |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба по гимнастиче- | 1. Прыжки с разбега с доста- | 1. Бросание малого мяча | *Игровые упражнения* |
|  |  | ской скамейке прямо, при- | ванием до предмета. | вверх(правой и левой рукой), | 1. «Ловкие ребята» (тройки). |
|  | 2-я часть **Основные** | ставляя пятку к носку с мешочком на голове | 2. Подлезание под шнур пра­вым и левым боком. | ловля двумя руками.  2. Ползание на животе, под- | 2.«Пингвины» (мешочек за­жат в коленях, прыжки по |
|  | 2. Прыжки на двух ногах | 3.Перебрасывание мячей | тягиваясь руками (в конце - | кругу). |
|  | **виды** | через шнур. | в парах двумя способами | кувырок). | 3. «Догони свою пару» (ус- |
|  |  | 3. Ходьба по гимнастиче- | (расстояние - 4 м). | 3.Лазание по гимнастической | корение). |
|  | **движений** | ской скамейке боком, при- | 4. Упражнение «Крокодил». | стенке с переходом на другой | 4. «Проводи мяч». |
|  |  | ставным шагом через мячи. |  | пролет. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | 4. Перебрасывание мячей | 5. Прыжки на двух ногах | 4. Ходьба по гимнастической | 5. «Круговая лапта» (выби- |
|  |  | друг другу двумя руками | из обруча в обруч (положе- | скамейке с хлопками на каж- | валы, в кругу две команды) |
|  |  | снизу; двумя руками | ние в шахматном порядке) | дый раз под ногой, на середи- | *Эстафеты* |
|  |  | из-за головы (расстояние - |  | середине скамейки поворот - поворот, при- | 1. «Дорожка препятствий». |
|  |  | Зм) |  | приседание и ходьба до конца | 2. «Пингвины» (две коман- |
|  |  |  |  | конца снаряда | ды).  3.«Быстро передай» (боком). |
|  |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Не оставайся на полу» | «Жмурки» | 4. «Крокодилы» (в парах две команды).  5. «Фигуры» |
| **Малоподвиж-** | Ходьба в колонне по одно- |  |  |
|  | **ные игры** | му с дыхательными упраж­нениями | «Вершки и корешки» | «Найди и промолчи» |  |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия *5-6* | Занятия 7-8 |
|  | Учить: | |  |  |
|  |  | - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. | |  |  |
|  |  | Закреплять: | |  |  |
|  |  | - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сме- | | | |
|  |  | ной темпа движения, бег между линиями. | |  |  |
|  | **Задачи** | Упражнять:  - в сохранении равновесия; | |  |  |
|  |  | - прыжках; | |  |  |
| **Октябрь** |  | -бросании мяча;  -приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки  -переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений | |  |  |
| 1-я часть | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой тем- | | | |
|  | **Вводная** | па на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут | | |  |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** **упражнения** | Со скакалкой | С кеглями | Со скакалкой | С мячом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 2-я часть **Основные**  **виды движений** | 1. Ходьба по гимнастиче­ ской скамейке на носках, руки за голову, на середи­ не - присесть, встать  и пройти дальше; боком приставным шагом с ме­шочком на голове.  2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой.  3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу | 1. Прыжки с высоты (40 см).  2. Отбивание мяча одной рукой на месте.  3. Ведение мяча, забрасыва­- ние его в корзину двумя ру­- ками.  4. Пролезание через три об­- руча, в обруч прямо и боком | 1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч го­ ловой.  2. Ползание по гимнастиче­ ской скамейке на животе пря­ мо, подтягиваясь руками.  3. Ходьба по рейке гимнасти­ ческой скамейки, руки за го­ ловой, с мешочком на голове.  4. Прыжки вверх из глубоко­ го приседа | *Игровые упражнения*  1. «Проведи мяч».  2. «Круговая лапта».  3. «Кто самый меткий?».  4. «Эхо» (малоподвижная).  5. «Совушка».  *Эстафеты*  1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).  2. «Мяч водящему» (2-3 ко­ манды).  3. «Ловкая пара».  4. «Не задень» (2-3 команды) |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | «Стоп» | «Дорожка препятствий» | «Охотники и утки» |
| **Малоподвиж­ные игры** | «Вершки и корешки» | «Фигуры» | «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка» |
| **Ноябрь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - ходьбе по канату;  - прыжкам через короткую скакалку;  - бросанию мешочков в горизонтальную цель;  - переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:  - в энергичном отталкивании в прыжках;  - подползании под шнур;  - прокатывании обручей;  - ползании по скамейке с мешочком на голове;  - равновесии.  Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами | | | |

*.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3 4 5 6 | 6** | | | |
|  | **1-я** часть **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполне­нием заданий | | | |
| **Общеразви-**  **вающие**  **игры** | С обручами | Со скакалкой | На гимнастической скамейке | Игра «Запрещенное движение» |
| **2-я** часть **Основные**  **виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом.  2. Прыжки через шнуры.  3. Эстафета«Мяч водяще­- му».  4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур | 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.  2. Ползание под шнур боком.  3. Прокатывание обруча друг другу.  4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м) | 1. Ползание по гимнастиче­- ской скамейке с мешочком на спине.  2.Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м).  3. Влезание на гимнастиче-­ скую стенку и переход на другой пролет по диагонали.  4.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. | *Игровые упражнения*  1. «Перелет птиц».  2. «Лягушки и цапля».  3. «Что изменилось?».  4. «Удочка».  5. «Придумай фигуру».  *Эстафеты*  1. «Быстро передай» (в ко-­ лонне).  2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на ле­вой и правой ноге).  3. «Собери и разложи» (обручи).  4. «Летает - не летает».  5. «Муравейник» |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | «Перелет птиц» | «Мышеловка» | «Рыбак и рыбки» |
| **Малоподвиж­ные игры** | «Затейники» | «Эхо» | «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыха­тельными упражнениями) |
| **Декабрь** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Закреплять навыки и умения:  - ходьбы с выполнением задания по сигналу;  - бега с преодолением препятствий, парами;  - перестроения с одной колонны в две и три;  - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади ооопоры. | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  | Упражнять: |  |  |  |
|  |  | - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; | | |  |
|  |  | - переползании по гимнастической скамейке; | |  |  |
|  |  | - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет | | |  |
| 1-я часть | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходь- | | | |
|  | **Вводная** | ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами | | | |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | С малым мячом | С гимнастической палкой | С малым мячом | В парах |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Лазание по гимнастиче- | 1. Прыжки на правой и левой | 1. Ходьба по скамейке на- | *Игровые упражнения* |
|  |  | ской стенке с переходом на | ногах через шнуры. | встречу друг другу, на сере- | 1. «Догони пару». |
|  |  | другой пролет. | 2.Перебрасывание мяча друг | дине разойтись, помогая друг | 2. «Ловкая пара». |
|  |  | 2. Забрасывание мяча в кор- | друг другу двумя руками из-за | другу. | 3. «Снайперы». |
|  |  | корзину двумя руками от гру- | из-за головы стоя шеренгах | 2. Прыжки на двух ногах че- | 4. «Затейники». |
|  |  | груди. | (расстояние 3 м). | рез шнуры, обручи. | 5. «Горелки». |
|  | 2-я часть | 3. Ходьба по гимнастиче- | 3. Упражнение «Крокодил». | 3. Переползание по прямой - | *Эстафеты* |
|  | **Основные** | ской скамейке с приседани- | 4. Отбивание мяча в ходьбе. | «Крокодил»(расстояние 3 м). | 1. «Передал - садись». |
|  | **виды** | ем поочередно на правую | 5. Подбрасывание малого | 4. Ходьба с перешагиванием | 2. «Гонка тачек». |
|  | **движений** | и левую ноги, с перенесе- | мяча вверх и ловля его после | через набивные мячи. | 3. «Хитрая лиса». |
|  |  | нием махом другой ноги | после отскока от пола («Быстрый | 5. Перебрасывание мяча дву- | 4. «Перемени предмет». |
|  |  | снизу сбоку скамейки. | («Быстрый мячик») | мя руками, ловля его после | 5. «Коршун и наседки». |
|  |  | 4. Прыжки со скамейки на |  | хлопка или приседания | 6. «Загони льдинку». |
|  |  | полусогнутые ноги. |  |  | 7. «Догони мяч». |
|  |  | 5. Эстафета «Передал - са- |  |  | 8. «Паутинки» (обручи, |
|  |  | дись» |  |  | ленты) |
| 3-я часть |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | «Ловля обезьян» | «Перемени предмет» | «Два Мороза» |  |
| **Малоподвиж­ные игры** | Ходьба в колонне по од­ному | «Летает - не летает» | «Пройди бесшумно» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятие 5-6 | Занятие 7-8 |
|  | Учить: | |  |  |
|  |  | - ходьбе приставным шагом; | |  |  |
|  |  | - прыжкам на мягком покрытии; | |  |  |
|  |  | - метанию набивного мяча. | |  |  |
|  |  | Закреплять: | |  |  |
|  |  | - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; | | движения |  |
|  | **Задачи** | - переползание по скамейке. Развивать:  - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; | |  |  |
|  |  | - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; | | |  |
|  |  | - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. | | | ноги |
|  |  | Повторить: | |  |  |
|  |  | - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; | |  |  |
| **Январь** |  | - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед | | вперёд |  |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подни­манием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо | | | |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие упражнения** | На скамейках | С кеглями | С большим мячом | Без предметов |
|  | 1. Метание мешочков | 1. Прыжки на мат с места | 1. Метание набивного мяча | *Игровые упражнения* |
|  |  | в вертикальную цель | (толчком двух ног). | двумя руками из-за головы. | 1. Ведение мяча клюшкой - |
|  | 2-я часть **Основные**  **виды** | с расстояния 3 м.  2. Подлезание под палку | 2. Прыжки с разбега (3 шага).  3. Ведение мяча попеременно | 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через | «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». |
|  | (40 см). | 3.Ведение мяча пппопеременно попеременноправой и левой руками. | Набивные мячи. | 3. «Снайперы» (кегли, мячи). |
|  | **Движений** | 3.Перешагивание через шнур (40 см). | Попеременно правой и левой руками  4.Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чере- | 3. Влезание на гимнастиче­скую стенку одноименным | 4. «Точный пас».  5. «Мороз - красный нос». |
|  |  | 4. Ползание по скамейке | 4.Переползание по скамейке с мешочком на спине | способом. | 6. «Жмурки». |
|  |  | С мешочком на спине. |  |  | 7. «Платочек». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  | 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.  6. Прыжки на левой и пра­вой ноге через шнур.  7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками | с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч | 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.  5. Ходьба по канату боком приставными шагами с ме­шочком на голове | *Эстафеты*  1. «Ловкий хоккеист».  2. «Пронеси - не урони».  3. «Пробеги - не задень».  4. «Мяч водящему».  5. «Воевода с мячом» |
| *\* Февраль | **Февраль** | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | «Кто скорее доберется до флажка?» | «Ловишки с ленточкой» | «Горшки», «Волк во рву» | 6. «Гусеница» |
| **Малоподвиж­ные игры** | «Что изменилось?» | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками | Ходьба по массажным до­рожкам |
| Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Упражнять:  - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;  - прыжках и бросании малого мяча;  - ходьбе и беге с изменением направления;  - ползании по гимнастической скамейке;  - ходьбе и беге между предметами;  - пролезании между рейками;  - перебрасывании мяча друг другу. Учить:  - ловить мяч двумя руками;  - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры,умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа дви­жения.  Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель | | | |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | С малым мячом | С обручем | С малым мячом | Без предметов |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба с перешагивани- | 1. Прыжки через набивные | 1.Перебрасывание мяча друг | *Игровые упражнения* |
|  |  | ем через набивные мячи. | мячи (6-8 шт.). | другу двумя руками, стоя | 1. «Пробеги - не задень». |
|  |  | 2. Прыжки через короткую | 2. Метание в горизонталь- | в шеренгах (расстояние 3) м). | 2. «По местам». |
|  |  | скакалку с продвижением | ную цель с расстояния 4 м. | 2.Пролезание в обруч (шшшшт)шт.) | 3. «Мяч водящему». |
|  |  | вперед. | 3. Ползание по скамейке | поочередно прямо и боком. | 4. «Пожарные на учениях». |
|  |  | 3. Бросание мяча вверх | с мешочком на спине. | 3. Ходьба на носках между | 5. «Ловишки с мячом». |
|  |  | и ловля его двумя руками. | 4.Прыжки с мячом, зажатым | набивными мячами, пролеза- | *Эстафеты* |
|  | 2-я часть | 4. Ходьба по гимнастиче- | между колен (5-6 м). | пролезание между рейками. | 1. Прыжковая эстафета |
|  | **Основные** | ской скамейке боком при- | 5.Ползание на животе с под-- | 4. Лазание по гимнастическойгимнастической | со скамейкой. |
|  | **виды** | ставным шагом, руки | тягиванием двумя руками | гимнастической стенке. | 2. «Дни недели». |
|  | **движений** | за голову. | за край скамейки. | 5. Ходьба по ггимнастической гимнастической | 3. «Мяч от пола». |
|  |  | 5.Бросание мяча с произве- | 6. Пролезание в обруч, | гимнстической скамейке боком приставным | 4. «Через тоннель». |
|  |  | дением хлопка. | не касаясь верхнего края | боком приставным шагом с мемешочком на голове | 5. «Больная птица». |
|  |  | 6. Прыжки через скакалку | обруча | мешочком на голове | 6. «Палочка-выручалочка» |
|  |  |  |  |  | (с расчетом по порядку) |
|  |  | 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров |  |  |  |
| 3-я часть |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Не попадись» | «Ловишка, лови ленту» | «Охотники и звери» |  |
|  | **игры** |  |  |  |  |
| **Малоподвиж­ные игры** | «Эхо» | Ходьба в колонне по одному, корригирующая ходьба | «Кто ушел?» |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  | Закреплять: |  |  |  |
|  | **Задачи** | - навык ходьбы и бега в черечере; | чередовании |  |  |
|  | - перестроение в колонну по | одному и по два в движении движении; |  |  |
|  |  | - лазание по гггггггггггггггимнастическойгимнастической | гимнастической стенке |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3 4** | | **5** | **6** |
|  |  | Упражнять: | |  |  |
|  |  | - в сохранении равновесия; | |  |  |
|  |  | - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые | | ноги в прыжках; |  |
|  |  | - беге до 3 минут; | |  |  |
|  |  | - ведении мяча ногой. | |  |  |
|  |  | Развивать: | |  |  |
|  |  | - координацию движений в упражнениях с мячом; | |  |  |
|  |  | - ориентировку в пространстве; | |  |  |
|  |  | - глазомер и точность попадания при метании. | |  |  |
| **Март** |  | Учить вращать обруч на руке и на полу | |  |  |
| 1-я часть **Вводная** | Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. | | | |
|  | Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой» | | | «змейкой» |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | Без предметов | С палкой | Без предметов | С большим мячом |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба по рейке гимна- | 1. Прыжки в длину с места. | 1. Метание мячей в горизон- | *Игровые упражнения* |
|  |  | стической скамейки: при- | 2. Метание в вертикальную | тальную цель на очки (2 ко- | 1. «Через болото по кочкам» |
|  |  | ставляя пятки к носку дру- | цель левой и правой руками. | манды). | (из обруча в обруч). |
|  |  | гой ноги, руки за голову; | 3. Лазание по гимнастиче- | 2. Пролезание в обруч в па- | 2. «Ведение мяча» (футбол). |
|  |  | с мешочком на голове, руки | ской скамейке на ладонях | рах. | 3. «Мяч о стенку». |
|  | 2-я часть **Основные**  **виды движений** | руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах | и коленях.  4. Пролезание под шнур (вы- | 3. Прокатывание обручей друг другу. | 4. «Быстро по местам».  5. «Тяни в круг». |
|  | вдоль шнура, перепрыгивая | (высота 40 см), не касаясь рука- | 4. Вращение обруча на кисти | *Эстафеты* |
| *-* | его справа и слева; пооче­редно на правой и левой | руками пола.  5 Ходьба по скамейке боком боком  бокомбоком | руки.  5. Вращение обруча на полу. | 1. «Пингвины».  2. «Пробеги - не сбей». |
|  |  | ноге. | приставным шагом с мешоч- | 6. Лазание по гимнастической | 3. Волейбол с большим мя- |
|  |  | 3. Бросание мяча вверх, | ком на голове, руки на поясе | стенке изученным способом | чом. |
|  |  | ловля с произведением |  |  | 4. «Мишень - корзинка». |
|  |  | хлопка; с поворотом кругом |  |  | 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; прпродвижение по на- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | «Кто быстрее доберется до флажка?» | «Горелки» | «Жмурки» | продвижение по наклонной лестнице; по ска­мейке на четвереньках) |
|  | **Малоподвиж­ные игры** | «Эхо» | «Придумай фигуру» | «Стоп» |  |
|  | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
|  |  | Учить: | | | |
|  |  | - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; | | | |
|  |  | - ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка». | | | |
|  |  | Закреплять: | | | |
|  |  | - ходьбу с изменением направления; | | | |
|  |  | - бег с высоким подниманием бедра; | | | |
|  |  | - навык ведения мяча в прямом направлении; | | | |
|  |  | - лазание по гимнастической скамейке; | | | |
|  |  | - метание в вертикальную цель; | | | |
|  | **Задачи** | - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; | | | |
|  |  | - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. | | | |
|  |  | Повторить: | | | |
|  |  | - прыжки с продвижением вперед; | | | |
| **Апрель** |  | - ходьба и бег с ускорением и замедлением;  - ползание по гимнастической скамейке;  - упражнения на сохранение равновесия;  - прыжки через короткую скакалку;  - ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега | | | |
|  | 1-я часть **Вводная** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врас- | | | |
|  |  | сыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» | | | |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | С обручами | Без предметов | Со скакалкой | Без предметов |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 2-я часть **Основные**  **виды движений** | 1.Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.  2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, за­ жатым между коленей.  3.Метание мешочков в го­- ризонтальную цель.  4. Ходьба по гимнастиче­- ской скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы двумя руками из-за головы | 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.  2. Ведение мяча правой  и левой руками и забрасыва­ние его в корзину.  3. Ведение мяча между пред­метами.  4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.  5. Прыжки в длину с разбега | 1.Метание мешочка в верти-­ кальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).  2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?».  3.Прыжки через скакалку произвольным способом.  4.Ходьба по рейке гимнасти­ческой скамейки.  5. Ходьба боком приставным  шагом по канату.  6. Прыжки в длину с разбега | *Игровые упражнения*  1.«Кто быстрее соберется?».  2. «Перебрось - поймай».  3. «Передал - садись».  4. «Дни недели».  *Эстафеты*  1. Бег со скакалкой.  2. «Рыбак и рыбаки».  3. «Мяч через сетку».  4. «Быстро разложи – быстро собери».  5. «Мышеловка».  6. «Ловишки с ленточкой» |
| 3-я часть  **Подвижные**  **игры** | «Ловля обезьян» | «Прыгни - присядь» | «Охотники и утки» |
| **Малоподвиж­ные игры** | «Пройди - не задень» | «Стоп» | Ходьба с выполнением зада­ний руками |
| **Май** | Номер занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить:  - бегать на скорость;  - бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять:  - в прыжках в длину с разбега;  - перебрасывании мяча в шеренгах;  - равновесии в прыжках;  - забрасывании мяча в корзину двумя рука Повторять:  - упражнение «Крокодил»;  - прыжки через скакалку;  - ведение мяча | | | |

*.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 1-я часть **Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения | | | |
| **Общеразви-** |  |  |  |  |
|  | **вающие** | С малым мячом | С гимнастической палкой | С большим мячом | С обручами |
|  | **упражнения** |  |  |  |  |
|  | 1. Ходьба по гимнастиче- | 1. Бег на скорость (30 м). | 1. Прыжки через скакалку. | *Игровые упражнения* |
|  |  | ской скамейке с мячом | 2. Прыжки в длину с разбега. | 2. Подвижная игра ««Передача | 1. «Крокодил». |
|  |  | в руках; на каждый шаг - | 3. Перебрасывание мяча | « Передача мяча в колонне»  олоннекколонне». | 2. Прыжки разными спосо- |
|  |  | передача мяча перед собой | в шеренгах двумя руками | 3. Бег со средней скоростью | бами через скакалку. |
|  | 2-я часть | и за спину. | из-за головы (расстояние | 100 м. | 3. «Кто выше прыгнет?» |
|  | **Основные** | 2. Прыжки в длину с раз- | 4 м); двумя руками от ггггруди. | 4. Ведение мяча и забрасыва- | (в высоту). |
|  | **виды** | бега. | груди  4. Ведение мяча ногой | ние его в корзину. | 4. «Мяч водящему». |
|  | **движений** | 3. Метание набивного мяча. | 4.Ведение мяча ногой по  прямой  по прямой | 5. Переползание на двух ру- | *Эстафеты* |
|  |  | 4. Ходьба по гимнастиче- | прямой | ках - «Крокодил» | 1. «Кто быстрее?» (бег). |
|  |  | ской скамейке с выполне- |  |  | 2. Детский волейбол (через |
|  |  | нием хлопка под коленом |  |  | сетку двумя руками). |
|  |  | на каждый шаг |  |  | 3. «Ловкие футболисты».  4. Комбинированная эстафе- |
| 3-я часть |  |  |  |
|  | **Подвижные** | «Мышеловка» | «Лодочники и пассажиры» | «Прыгни - присядь» | та: ползание по скамейке |
|  | **игры** |  |  |  | с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; пол- |
|  |  |  |  |
|  | **Малоподвиж­ные игры** | Ходьба в колонне по од­ному | «Запрещенное движение» |  | ползание под дугой; перепрыги­вание через рейку. |