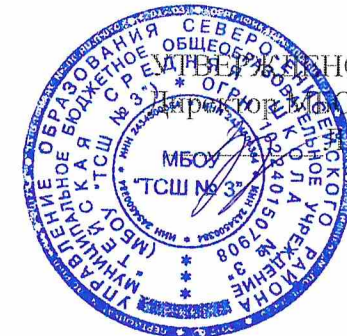


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом МБОУ «ТСШ №3»
Протокол № 1 от 31.08.2022.



Согласовано
Директор МБОУ «ТСШ №3»
А.Зверева

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 2-7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА

Автор – составитель:
Дугина Алена Вячеславовна
инструктор физической культуры

п. Тейя 2022

РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МЛАДШАЯ ГРУППА

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать), выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание); учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).</p>	<p>Формировать представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть; уши – слышать; нос – нюхать; язык – пробовать (определять) на вкус; руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.</p>
Сентябрь		
1-я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»). 4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекатывание несколько раз в одну, потом в другую сторону). 5. Ходьба между предметами. 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой. 8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка). 9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дидактическая игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать колобку, где у них глазки, ушки, носик, язычок и т. д.).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за инструктором с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»). 3. Бег стайкой. 4. ОРУ с маленькими мячами. 5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). 6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев). 7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку». 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м). 9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!» 	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. 2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра. 3. Бег врассыпную по залу с листочками под музыку. 4. ОРУ с листочками. 5. Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона). 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»). 7. Катание мяча двумя руками. 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м). 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» 	
2-я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. 3. ОРУ «Забавные птички». 4. Ходьба между предметами. 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев). 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, си...». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки,

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	7. Ползание на средних четвереньках (3–4 м). 8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне»	плечи, колени, живот).
5	1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной). 2. Бег врассыпную, стайкой с куклами. 3. ОРУ с куклами. 4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути). 5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). 6. Ползание на ладонях и коленях. 7. Подвижная игра «К куклам в гости». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	
6	1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)). 2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками. 3. ОРУ с погремушками. 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков). 6. Подлезание под натянутую веревку (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке. 7. Подвижная игра «Достань погремушку». 8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» и ритмично отстукивают погремушкой по ладони	
3-я неделя		
7	1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см). 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз). 3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 5. Катание мяча двумя руками инструктору. 6. Построение в круг при помощи инструктора.	1. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки». 2. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	7. Подвижная игра «По тропинке». 8. Игра малой подвижности «Лесные жучки»	3. Самомассаж (дети поглаживают щеки, уши, нос, шею).
8	1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчел. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина – 2 м). 5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу. 7. Подвижная игра «Через ручеек». 8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	
9	1. Ходьба и бег подгруппами и всей группой. 3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке». 4. Прыжки на двух ногах на месте. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м). 6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50–100 см (каждый ребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя). 7. Подвижная игра «Достань флажок»	
4-я неделя		
10	1. Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках. 2. Бег подгруппой в прямом направлении. 3. ОРУ с игрушками. 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2–3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м). 7. Катание мяча двумя руками. 8. Подвижная игра «Догони мяч!»	1. Дыхательные упражнения «Подуем на бабочку». 2. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами с флажком в свободной руке. 2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой. 3. ОРУ с флажками. 4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору). 5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Ползание по доске, лежащей на полу. 7. Катание мяча одной рукой воспитателю. 8. Подвижная игра «Достань флажок» 	
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра). 2. Бег вокруг кубика. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2–3 м). 5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой). 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м). 8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка». 9. Подвижная игра «Бегите ко мне» 	
Октябрь		
1-я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну по одному. 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Бег в колонне друг за другом 4. ОРУ с небольшими мячами в руках». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Расскажи и покажи» (воспитатель предлагает детям показать части тела: живот, руки, ноги,

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками.</p> <p>8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)».</p> <p>9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)</p>	шея).
2	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.</p> <p>3. Бег на носках.</p> <p>4. ОРУ «Соберем урожай».</p> <p>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м)</p> <p>7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу.</p> <p>8. Упражнение «Проползи по доске».</p> <p>9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»</p>	
3	<p>1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять, свежим воздухом дышать».</p> <p>2. Ходьба в рассыпную.</p> <p>3. Бег в колонне.</p> <p>4. ОРУ «Поиграем со зверятами».</p> <p>5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).</p> <p>6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч).</p> <p>7. Ползание за катящимся предметом.</p> <p>8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных).</p>	
2-я неделя		
4	<p>1. Построение в колонну друг за другом.</p> <p>2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.</p> <p>3. Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам).</p>	1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	4. ОРУ «Зарядка для рук». 5. Ходьба по доске. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой. 8. Подвижная игра «Не наступи». 9. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»	2. Дыхательное упражнение «Пузыри».
5	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 4. Ходьба по дорожке (ширина – 40 см, длина 4–6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	
6	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения. 5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота – 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах. 7. Подвижная игра «Не наступи на линию». 8. Малоподвижная игра «Ладошки»	
3-я неделя		
7	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с бубнами «Бубен». 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.	1. Самомассаж (дети поглаживают свои пальчики и ладони). 2. Пальчиковая гимнастика «Мой

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота – 50 см). 7. Подвижная игра «Будь осторожен». 8. Дыхательное упражнение «Часики»	мизинчик, где ты был?»
8	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Малоподвижная игра «Поговорим»	
9	1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. ОРУ с погремушками. 4. Ходьба по доске. 5. Прыжки через шнур (линию). 6. Ползание по доске. 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определенному признаку, который назовет педагог)	
4-я неделя		
10	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба на носочках. 5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота – 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах. 7. Подвижная игра «Птички летают». 8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)	1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).
11	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба враспынную.	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<ul style="list-style-type: none"> 3. Бег в колонне. 4. ОРУ без предметов. 5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком. 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». 9. Дыхательное упражнение «Ветер» 	
12	<ul style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам. 3. Бег в колонне, не отставая от товарищей и не перегоняя их. 4. ОРУ без предметов. 5. Ходьба на носочках. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Птички в гнздышках». 8. Дыхательное упражнение «Поезд» 	
Ноябрь		
1-я неделя		
1	<ul style="list-style-type: none"> 1. Построение врассыпную. 2. Ходьба врассыпную. 3. Бег врассыпную 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 8. Ползание по скамейке. 9. Подвижная игра «Воробышки и кот» 	
2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне. 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа. 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25–30 см). 6. Прыжки на двух ногах на месте в паре. 7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними по залу; по сигналу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный на желтый, желтый на красный)). 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»). 9. Подвижная игра «Воробышки и кот»	
3	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога). 3. Бег в колонне друг за другом. 4. ОРУ «Падают, падают листья». 5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25–30 см). 6. Упражнение «Подпрыгни выше». 7. Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками. 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»). 9. Подвижная игра «Птички»	
2-я неделя		
4	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба в колонне парами. 3. Бег в колонне парами. 4. ОРУ с шишками. 5. Упражнение «Перейди болото по островкам». 6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу.	1. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»). 9. Подвижная игра «Лесные жучки»	
5	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого – много). 3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли – шишек много мы собрали». 4. ОРУ без предметов. 5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. 6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. 7. Подлезание под дугу (высота – 40 см). 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	
6	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом. 4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные флажки). 5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота – 40 см) стоя на коленях и ползание за мячом на ладонях и коленях. 6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко») 7. Подвижная игра «Обезьянки». 8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки»	
3-я неделя		
7	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом.	1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?».

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>4. ОРУ с мешочками.</p> <p>5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрость до мишки»).</p> <p>6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»).</p> <p>7. Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</p> <p>9. Дыхательное упражнение «Дудочка»</p>	<p>2. Дыхательное упражнение «Часики».</p> <p>3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».</p>
8	<p>1. Ходьба и бег друг за другом.</p> <p>2. Ходьба враспынную.</p> <p>3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).</p> <p>4. ОРУ с погремушками.</p> <p>5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота – 50 см).</p> <p>6. Игра «Доползи до погремушки».</p> <p>7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки»).</p> <p>8. Подвижная игра «Птички летают».</p> <p>9. Игра «Позвони в колокольчик»</p>	
9	<p>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.</p> <p>2. Бег друг за другом.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).</p> <p>5. ОРУ с мячами.</p> <p>6. Подлезание под воротца.</p> <p>7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50–100 см).</p> <p>8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»</p>	
4-я неделя		

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба подгруппами. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30–40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см). 4. ОРУ с погремушками. 5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 6. Перелезание через бревно. 7. Катание мяча двумя руками. 8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением темпа. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по доске. 4. ОРУ с платочками. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10–15 см выше поднятой руки). 6. Перелезание через бревно. 7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу. 8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч». 	
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30–40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см). 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга, образуя башню). 5. Прыжки на двух ногах. 6. Перелезание через бревно. 7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50–100 см) 	
Декабрь		

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
1-я неделя		
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ «Пушистые цыплята». 5. Ходьба по шнуру прямо. 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Часики». 3. Гимнастика после сна «Потягушки-потягушеньки».
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят). 5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»). 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Ползание под препятствием (высота 30–40 см). 9. Подвижная игра «Цыплята и кот» 	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. 4. ОРУ «Веселые петушки» (с использованием шапочек-масок, изображающих петушков). 5. Ходьба по шнуру зигзагом. 6. Прыжки в высоту с места. 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Ползание под препятствием (высота 30–40 см). 9. Подвижная игра «Петушки». 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки « Петушок, петушок...», сопряженное с хлопками в ладоши	
2-я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение парами. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Игра «Пробеги с вертушкой». 4. ОРУ «Веселые петушки». 5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко – низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»). 8. Ползание под препятствием (высота 30–40 см). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Что мы делаем на улице?». 2. Дыхательное упражнение «Снежинки». 3. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку). 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м). 8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча). 9. Ходьба на носках. 10. Подвижная игра «Мяч в кругу». 11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» 	
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую игрушку или музыкальный инструмент). 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с большим мячом. 7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через ворота). 8. Бег за мячом. 9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча. 10. Малоподвижная игра «Петушок»	
3-я неделя		
7	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см. 8. Подвижная игра «Доползи до погремушки». 9. Дыхательное упражнение «Самолет»	1. Дыхательное упражнение «Пузыри». 2. Самомассаж: детям предлагается размять руками стопы и пальцы ног, потереть колени
8	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с малым мячом. 7. Ходьба по гимнастической скамейке. 8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота – 40 см).	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>9. Ходьба враспынную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок, платок или знак яркого цвета).</p> <p>10. Подвижная игра «Принеси предмет».</p> <p>11. Игра средней подвижности «Поезд»</p>	
9	<p>1. Ходьба с изменением темпа.</p> <p>2. Бег в прямом направлении.</p> <p>3. Ходьба по доске.</p> <p>4. ОРУ с погремушкой.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>6. Ползание по наклонной доске.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.</p> <p>8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».</p> <p>9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту: Белый снег пушистый в воздухе кружится И на землю тихо падает, ложится</p>	
4-я неделя		
10	<p>1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.</p> <p>2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога).</p> <p>3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см).</p> <p>4. ОРУ со стульчиком.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах.</p> <p>6. Перелезание через бревно.</p> <p>7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.</p> <p>8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»</p>	<p>1. Дыхательное упражнение «Согреем ладошки».</p> <p>2. Гимнастика для глаз (дети следят глазами за предметом).</p>
11	<p>1. Ходьба с изменением направления.</p> <p>2. Бег с изменением темпа.</p> <p>3. Кружение в медленном темпе.</p> <p>4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку).</p>	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Подлезание под веревку (высота 30–40 см). 7. Катание мяча одной рукой педагогу. 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?»	
12	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег с изменением темпа. 3. Игра «По ровненькой дорожке». 4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков). 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 6. Ползание по наклонной доске. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд»	
Январь		
1-я неделя		
1	1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30–40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с платочками. 5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10–15 см). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко») 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль»	1. Выполнение игровых действий по подражанию: «согреем ручки», «потопаем ногами» и т. д. 2. Дыхательное упражнение «Снежинки». двигательной активности детей.
2	1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа. 3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше». 4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10–15 см).	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	5. Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см). 6. Проползание между ножками стула произвольным способом. 7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры)	
3	1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога. 3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых музыкальных инструментов). 4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах). 5. Перешагивание через препятствие (10–15 см). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание между ножками стула. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	
2-я неделя		
4	1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру. 2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). 3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве). 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	1. Дыхательное упражнение «Дудочка». 2. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).
5	1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи педагога. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях.	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота – 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»).</p> <p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом по периметру зала.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую игрушку).</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Ползание на ладонях и ступнях.</p> <p>7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.</p> <p>8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра средней подвижности «Цыплята»</p>	
3-я неделя		
7	<p>1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ»).</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).</p> <p>3. Ходьба на носочках.</p> <p>4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.</p> <p>5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).</p> <p>6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.</p> <p>7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины – 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки).</p> <p>8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.</p> <p>9. Подвижная игра «Попади в воротца».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Каша кипит»</p>	<p>1. Гимнастика для глаз (дети смотрят на маленький круг, прикрепленный на окно, а затем вдаль).</p>

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 9. Подвижная игра «Найди флажок». 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка» (с использованием шапочек-масок с изображением курицы и цыплят) 	
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба врассыпную. 2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки на двух ногах. 6. Подлезание под веревку (высота 40–30 см). 7. Бросание мяча друг другу. 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль». 9. «Упражнения со снежками» (русская народная мелодия) 	
4-я неделя		
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3–4 м). 4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?). 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10–15 см выше поднятой руки). 6. Ползание по наклонной доске. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Дудочка». 2. Самомассаж (детям предлагается погладить свои ладошки, локотки, плечи, колени, живот).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50–100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички».	
11	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца). 6. Подлезание под воротца. 7. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»	
12	1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую коробку). 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с игрушкой. 4. ОРУ с мячом. 5. Перелезание через бревно. 6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50–100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните мяч!»	
Февраль		
1-я неделя		
1	1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек). 5. Ходьба из обруча в обруч. 6. Прыжки через веревку. 7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»).	1. Игра средней подвижности «Карусель» (дети берутся за концы лент круглой «карусели», идут по кругу, ускоряя или замедляя темп по сигналу педагога).

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»	
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ с цветами. 5. Ходьба из обруча в обруч. 6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см). 7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко»). 8. Перелезание через бревно. 9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок с изображением кота и мышек) 	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг. 2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие. 3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением. 4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы). 5. Ходьба из обруча в обруч. 6. Упражнение «Подпрыгни повыше». 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Перелезание через бревно. 9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у]) 	
2-я неделя		
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». 4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных. 5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала). 	1. Дыхательная гимнастика «Вдох – выдох».

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).</p> <p>7. Бросание мяча из-за головы.</p> <p>8. Перелезание через бревно (высота 20 см).</p> <p>9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет – все пляшут, перестает играть – все замирают, удерживая равновесие)</p>	
5	<p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета).</p> <p>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).</p> <p>7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»</p>	
6	<p>1. Ходьба друг за другом.</p> <p>2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).</p> <p>3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне».</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с султанчиками.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.</p> <p>7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.</p> <p>8. Бег за мячом.</p> <p>9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</p> <p>10. Игра малой подвижности «На кого я похож?»</p>	
3-я неделя		

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую – прячут погремушки за спину). 6. ОРУ без предметов. 7. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 8. Ходьба по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Через ручеек» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательное упражнение «Паровозик» (побуждать детей произносить звукоподражание «ту-ту!»). 2. Ходьба босиком по «тропе здоровья».
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с погремушками. 6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя. 7. Бег за мячом. 8. Подвижная игра «Флажок». 9. Игра средней подвижности «Колпачок» 	
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Бег друг за другом. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10–30 см). 6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м). 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1–1,5 м). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку» 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
4-я неделя		
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»). 4. ОРУ с мячом. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10–15 см выше поднятой руки). 6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20–30 см). 7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50–100 см). 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев». 2. Игра-забава «Жмурки».
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25–30 см). 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»). 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1–1,5 м). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке» 	
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25–30 см). 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3–4 м). 4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнздышках». 	
Март		
1-я неделя		

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу. 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. 4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)). 5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках. 6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Игры «Проползи по бревну». 9. Подвижная игра «Брось и догони» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 7. Подвижные игры «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Трамвай»
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка). 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу. 4. ОРУ с мячом. 5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под руководством педагога). 6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м). 7. Игра «Поймай мяч». 8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 9. Подвижная игра «Пузырь» 	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. 2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. 5. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой. 6. Игра «Допрыгни!». 7. Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см). 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 9. «Игра с бубном».	
2-я неделя		
4	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. 3. Бег «Перемена мест». 4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Ходьба по ребристой доске. 6. Прыжки со сменой положения ног. 7. Ловля мяча, брошенного инструктором. 8. Игра «Собачки». 9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком)	1. Дыхательные упражнения «Паровозик», «Бабочки». 2. Подвижная игра «Сбей кеглю». 3. Игра «Перенеси больше предметов» (перенести кубики на свой стул). 5. Консультация для родителей «Меры предосторожности при ОРЗ».
5	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба в сопровождении. 5. ОРУ без предметов. 6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга. 7. Ползание по гимнастической скамейке. 8. Бросание большого мяча вдаль от груди. 9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью). 10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	
6	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с обручем.	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<p>6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.</p> <p>7. Подъем на 1-ю ступеньку гимнастической лестницы и спуск с нее.</p> <p>8. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.</p> <p>9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</p> <p>10. Игра «Принеси мяч (большой и малый)»</p>	
3-я неделя		
7	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ без предметов.</p> <p>6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).</p> <p>7. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).</p> <p>9. Подвижная игра «Целься вернее».</p> <p>10. Дыхательное упражнение «Бульканье»</p>	1. Дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Гуси шипят», «Насос»
8	<p>1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.</p> <p>2. Бег врассыпную.</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>4. Перестроение в круг.</p> <p>5. ОРУ с большими мячами.</p> <p>6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.</p> <p>7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>8. Прохождение через тоннель (наклониться).</p> <p>9. Подвижная игра «Обезьянки».</p> <p>10. Имитация движений животных (зайца и медведя).</p>	
9	1. Ходьба с обхождением предметов.	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе с предметом в руках. 4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек). 5. Прыжки в высоту с места. 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 7. Метание мячей правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайчика»	
4-я неделя		
10	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по бревну (ширина 20–25 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10–30 см). 6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см). 7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50–100 см). 8. Исполнение музыкально-ритмических движений. 9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу»	1. Игра «Сбей пирамиду» (прокатывание мяча в пирамиду из двух кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 2. Подвижные игры «Птички в гнздышках», «Мыши и кот», «Трамвай»
11	1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см). 4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Подлезание под веревку (высота 30–40 см). 7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»	
12	1. Ходьба врассыпную. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25–30 см).	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	3. Ходьба по бревну (ширина 20–25 см). 4. ОРУ с платочками под музыку (на усмотрение педагога). 5. Игра «Мой веселый звонкий мяч». 6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 7. Метание мячей правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с бегом «Птички летают»	
Апрель		
1-я неделя		
1	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан». 2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе (30–40 с, расстояние до 80 м). 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят») 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10–15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь – вместе). 7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м). 8. Лазание по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Лошадки»	1. Дыхательные упражнения «Петушок», «Паровоз». 2. Игровые действия «Доползи до зайки», прыжки – «Достань до зайки». 3. Ходьба боком по шнуру, расположенному по кругу. 4. Подъем и спуск по ступенькам лестницы (уточнить у детей правила безопасности при подъеме и спуске с лестницы). 5. Броски большого мяча в корзину, расстояние 1,5 м
2	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан». 2. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе (30–40 с, расстояние до 80 м). 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят») 5. Ходьба с ящика на ящик (высота 10–15 см). 6. Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе). 7. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 9. Игра с прыжками «Зайка» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)	
3	1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета. 2. Ходьба с высоким подниманием колен.	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка). 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Ходьба с ящичка на ящик (высота 10–15 см). 6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1–1,5 м). 7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 8. Подвижная игра «Лошадки»	
2-я неделя		
4	1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. 2. Ходьба приставным шагом. 3. Бег со сменой темпа по сигналу. 4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). 5. Игра «Прыжки из кружка в кружок». 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. 8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее. 9. Подвижная игра «Лошадки»	1. Выполнение ритмических движений, соответствующих тексту стихотворения «Мишка косолапый по лесу идет...». 2. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». 3. Малоподвижная игра «Поймай мяч».
5	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по периметру площадки, в рассыпную. 3. Ходьба в рассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Лазание по гимнастической стенке. 7. Перелезание через гимнастическую скамейку. 8. Подлезание под дугу высотой 40 см. 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по периметру площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную в сопровождении песни «Солнышко». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с султанчиками. 6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см. 7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см. 8. Перелезание через гимнастическую скамейку. 9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской народной потешки 	
3-я неделя		
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Лазание по гимнастической стенке. 7. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. 8. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой. 9. Словесно-двигательная игра «Зайнышка, походи...» с проговариванием одноименной потешки. 10. Дыхательное упражнение «Надуем шарик» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для пальцев: «Кулачки», «Встряхивание», «Пальчики здороваются», «Массаж пальцев», «Счет пальцев». 2. Игра-забава «Зайчики пляшут». 3. Лазание по гимнастической стенке (4–6 ступеней), бросание и ловля большого и малого мячей (уточнить у детей величину мячей, какой мяч удобнее
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по краю площадки, врассыпную. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10–15 см выше вытянутой руки ребенка. 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1–1,5 м). 8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 9. «Прятки с платочками». 10. Подвижная игра с бегом «По тропинке»	
12	1. Ходьба парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3–4 м). 4. Игра «Через ручеек». 5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом (побуждать детей использовать слова «вверх», «вниз») 6. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. 7. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча). 8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»	
Май		
1-я неделя		
1	1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия). 3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих. 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке). 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 8. Упражнение «Проползи и не задень». 9. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	1. Гимнастика для глаз (дети следят за предметом, который педагог медленно передвигает в пространстве). 2. Дидактическая игра «Разноцветные флажки» (педагог дает каждому ребенку выбрать и принести флажок определенного цвета).
2	1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Ходьба по палке. 3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих. 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке). 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<ul style="list-style-type: none"> 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. 9. Подвижная игра «Самолеты». 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба приставным шагом вперед. 3. Бег на скорость (расстояние до 10 м). 4. ОРУ «Рыбаки». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м). 8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом. 9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» 	
2-я неделя		
4	<ul style="list-style-type: none"> 1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба по толстому шнуру. 3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.). 4. ОРУ «Упражнения с цветами». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прыжки в длину с места. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м). 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Выполнение игровых действий по подражанию «Где же наши ручки?». 2. Дыхательное упражнение «Пчелка». 3. Ходьба по «кочкам», расположенным в шахматном порядке
5	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с большим мячом. 5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. 6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль. 7. Имитация движений зайца и кошки. 8. Подвижная игра «Не наступи на линию». 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ «Зарядка». 5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м. 6. Подлезание под шнур. 7. Бег за мешочком. 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 9. Игра малой подвижности «Петушок». 10. Дыхательное упражнение «Пароход» 	
3-я неделя		
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ «Игра с погремушками». 5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м. 6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м. 7. Бег с мячом. 8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены». 9. Дыхательное упражнение «Бабочка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Сбей башенку» (прокатывание мяча в башенку из трех кубиков, построенную детьми под руководством педагога). 2. Дыхательные упражнения «Шар лопнул», «Ветер», «Подуем на шарики».
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. Ходьба парами. 4. ОРУ с султанчиками. 5. Повороты вправо-влево с передачей мяча. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Бег между шнурами (ширина 30 см). 8. Подвижная игра «Попади в воротца». 9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик» 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ с шишками. 5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см. 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. 7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик». 8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога) 	
4-я неделя		
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. Ходьба по бревну (ширина 20–25 см). 4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда. 5. Прыжки через две параллельные линии (10–30 см). 6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2–3 м). 7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 8. Подвижная игра с бегом в воротца 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба босиком по «тропе здоровья». 2. Выполнение упражнений для предупреждения плоскостопия: ходьба на носках, ходьба по палке, перекатывание левой и правой стопой поочередно теннисного мячика.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег с изменением направления. 3. Ходьба по бревну (ширина 20–25 см). 4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда. 5. Прыжки через две параллельные линии (10–30 см). 6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2–3 м). 7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу). 8. Подвижная игра с бегом в воротца 	
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Игра «Птички в гнздышках». 3. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом. 4. ОРУ с кубиками. 5. Ловля мяча, брошенного педагогом (с расстояния 50–100 см). 	

Номер занятия	Содержание образовательной деятельности	
	Физическая культура	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
	<ul style="list-style-type: none"> 6. Прокатывание мяча в маленькие и большие ворота с расстояния 1,5 м. 7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд». 8. Дыхательное упражнение «Надуем пузик-арбузик» 	
12	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег в колонне по одному. 3. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках). 4. Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки. 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м. 7. Подвижная игра «Поезд». 8. Дыхательное упражнение «Веселые пружинки» 	

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА (I)**

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой	Ходьба подгруппами и всей группой. (Обучение)	Бег подгруппами и всей группой. (Обучение)	-	Прыжки на двух ногах на месте. (Обучение)	Ползание на четвереньках по прямой. (Обучение)	-
		Упражнения для общего развития без предметов					
		- «Птички машут крыльями»; - «Птички клюют зернышки»; - «Птички летают»					
Игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль»							
II	Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба подгруппами. (Повторение)	Бег группой в прямом направлении. (Обучение)	Ходьба по прямой дорожке. (Обучение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Обучение)	-	Катание мяча двумя руками. (Обучение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить 4 раза; И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в и. п., повторить 4 раза; И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить 5 раз.					
Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»							
III	Учить ходить парами,	Ходьба парами.	Бег всей	Игра «По	Прыжки на	Ползание по	Катание мяча

	лазать по доске, катать мяч одной рукой; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте; развивать равновесие	(Обучение)	группой. (Повторение)	ровненькой дорожке»	двух нога на месте. (Повторение)	доске, лежащей на полу. (Обучение)	одной рукой воспитателю. (Обучение)
Упражнения для общего развития с флажками							
И. п.: стоя, руки с флажком опущены; поднять руки вперед, вверх, в стороны; повторение 4 раза							
И. п.: стоя, руки с флажком опущены; присесть, положить флажок на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять флажок с пола, выпрямиться, поднять флажок над головой; повторение 4 раза							
И. п.: сидя ноги вместе, флажки на коленях; наклониться, коснуться флажками носков ног, выпрямиться, вернуться в и. п. повторение 4 раза.							
Игра с ходьбой и бегом «Птички летают»							
IV	Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать, ползать на четвереньках по прямо, катать мяч двумя руками	Ходьба подгруппами и всей группой. (Повторение)	Бег подгруппами и всей группой. (Повторение)	Ходьба по прямой дорожке. (Повторение)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Повторение)	Ползание на четвереньках по прямой. (Повторение)	Катание мяча двумя руками. (Повторение)
Упражнения для общего развития без предметов							
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу; на сигнал воспитателя «птички машут крылышками» дети делают взмахи руками; повторить 4 раза;							
И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; повороты тела вправо-влево; повторить 4 раза;							
И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки вверх, опустить; повторить 4 раза.							
Игра с подпрыгиванием «Зайка серенький сидит»							

ОКТАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить по доске, прыгать через шнур; упражнять в умении ползать по доске, ходить парами, развивать координацию движений	Ходьба парами (повторение)	Бег в прямом направлении (повторение)	Ходьба по доске (обучение)	Прыжки через шнур (обучение)	Ползание на доске (повторение)	-
		Упражнения для общего развития с погремушками					
		И. п.: сидя на полу; поднять погремушки вверх, опустить, повторить 3 раза; И. п.: стоя; присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, присесть, взять погремушку, выпрямиться, повторить 3 раза; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, погремушка в обеих руках; поднять руки, показать погремушки, опустить, повторить 3 раза					
Игра с ходьбой и бегом «Принеси предмет»							
II	Учить бросать мяч друг другу, ползать под воротца, бегать друг за другом; упражнять в ходьбе по прямой дорожке	Ходьба всей группой (повторение)	Бег друг за другом (обучение)	Ходьба по прямой дорожке (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте (повторение)	Ползание под воротца (обучение)	Бросание мяча друг другу (обучение)
		Упражнения для общего развития с платочком					
		И. п.: ноги врозь, руки с платочком внизу; руки поднять вверх, подняться на носки, потянуться, посмотрев на платочек, повторить 4 раза; И. п.: ноги врозь, платочек впереди в вытянутых руках; повернуться вправо-влево, вернуться в и. п., повторить 4 раза; И. п.: то же; наклониться вперед, платочек опустить вниз, принять и. п., повторить 5 раз.					
Подвижная игра с бросанием и ловлей «Мой веселый звонкий мяч»							
III	Учить кружиться в медленном темпе; упражнять в умении ходить и бегать парами и всей группой, катать мяч воспитателю	Ходьба подгруппами и всей группой (повторение)	Бег подгруппами и всей группой (повторение)	Кружение в медленном темпе (обучение)	Игра «Через ручеек»	-	Катание мяча одной рукой воспитателю (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
И. п.: стоя ноги врозь, руки за спиной; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в и. п., повторение 4 раза; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное сгибание и разгибание ног (упражнение «Жучки»); И. п.: стоя ноги на ширине плеч; наклоны в стороны, повторить 4 раза							

						Лазанье	Бросание. Метание	
I	Учить ходить по кругу, взявшись за руки, катать мяч двумя руками; упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе	Ходьба по группе, взявшись за руки (обучение)	Бег друг за другом (повторение)	Кружение в медленном темпе (повторение)	-	Ползание под воротца (повторение)	Сидя, катание мяча двумя руками расстояние 100см. (обучение)	
		Упражнения для общего развития с мячом						
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять его вверх, опустить, повторить 5 раз; И. п.: то же, мяч в обеих руках у груди, повторить 5 раз; И. п.: стоя ноги на ширине плеч; наклониться, касаясь мячом пола, вернуться в и. п., повторить 3 раза						
Игра с ходьбой и бегом «По тропинке»								
II	Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через бревно; упражнять в умение прыгать на двух ногах через шнур, катать мяч двумя руками; развивать координацию движений	Ходьба подгруппами (закрепление)	Бег в медленном темпе, в течение 40сек. (обучение)	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см., длина 3м., с перешагиванием через предметы, высота 15см. (обучение)	Прыжки на двух ногах через шнур (закрепление)	Перелезание через бревно (обучение)	Катание мяча двумя руками (повторение)	
		Упражнения для общего с погремушками						
		И. п.: стоя, руки с погремушками внизу; поднять руки вперед, показать погремушку и спрятать за спину, повторить 4 раза; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться погремушками стоп ног и опустить на пол, повторить 4 раза; И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях; поднять руки в стороны – вверх, потянуться вверх, опустить руки, повторить 4 раза						
Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках»								
III	Учить бросать вперед мяч двумя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета, ходить с изменением темпа; упражнять в умении ходить по доске, развивать равновесие	Ходьба с изменением темпа (обучение)	Бег в прямом направлении (повторение)	Ходьба по доске (повторение)	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 15см. выше поднятой руки (обучение)	-	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (обучение)	
		Упражнения для общего развития с платочком						
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек в одной руке; поднять руку с платочком вверх, наклониться в								

		<p>одну и другую стороны; то же выполнить другой рукой, повторение 4 раза каждой рукой; И. п.: сидя, ноги вытянуть, платочек в одной руке; поднять руку вверх, помахать платочком над головой, опустить; то же выполнить другой рукой; повторить 4 раза каждой рукой; И. п.: сидя, ноги врозь, платочек в обеих руках; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок руками над головой, опустить руки вниз, наклониться, взять платочек, выпрямиться, повторить 4 раза</p>					
Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч»							
IV	Упражнять в умении ходить, взявшись за руки, бегать в медленном темпе, катать мяч двумя руками, сидя; закреплять умения перелезть через бревно, ходить по прямой дорожке с перешагиванием; развивать координацию движений	Ходьба по кругу, взявшись за руки (повторение)	Бег в медленном темпе, в течение 40сек. (повторение)	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см, длина 3м., с перешагиванием через предметы, высота 15см. (повторение)	-	Перелезание через бревно (повторение)	Катание мяча двумя руками сидя (повторение)
Упражнения для общего развития без предметов							
<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты туловищем вправо-влево, наклоны вперед, в стороны, повторить 4 раза; И. п.: стоя на четвереньках; поднять одну руку вверх, опустить, то же выполнить другой рукой, повторить 4 раза; И. п.: стоя, руки внизу; подняться на носки, руки поднять вверх – «Солнышко высоко», присесть и переложить ладони на колени – «Солнышко низко», повторить 4 раза</p>							
Подвижная игра с бегом и ходьбой «Солнышко и дождик»							

ДЕКАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ползать по наклонной доске; упражнять в умении бросать мяч вперед	Ходьба с изменением темпа (повторение)	Бег в прямом направлении (закрепление)	Ходьба по доске (закрепление)	Прыжки на двух ногах через шнур (совершенствован ие)	Ползание по наклонной доске (обучение)	Бросание мяча вперед двумя руками (повторение)

	двумя руками снизу; закреплять навыки бегать в прямом направлении	Упражнения для общего развития с погремушкой					
		И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке; поднять погремушку вверх, погребеть ею, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, затем присесть, взять погремушку; то же выполнить другой рукой, повторить 4 раза каждой рукой; И. п.: сидя, держа погремушку в обеих руках, руки на коленях; не сгибая колени, наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться, повторить 4 раза					
		Подвижная игра с ходьбой и бегом «Догоните меня»					
II	Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений	Ходьба с переходом на бег и наоборот (обучение)	-	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см., длина 3м., с перешагиванием через предметы, высота 15см. (повторение)	-	Перелезание через бревно (повторение)	Бросание мяча двумя руками от груди (обучение)
		Упражнения для общего со стульчиком					
		И. п.: стоя за стульчиком; держась за спинку, присесть и выпрямиться «Мышки в норке» И. п.: сидя на стуле, руки на коленях; поднять руки через стороны вверх, опустить на колени, повторить 4 раза; И. п.: сидя на стуле; руками держаться за сиденье сбоку, поочередно поднимать то одну, то другую ногу, повторить 4 раза каждой ногой					
		Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок»					
III	Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку; закреплять умения катать мяч одной рукой	Ходьба с изменением направления (обучение)	Бег с изменением темпа (обучение)	Кружение в медленном темпе (повторение)	Прыжки на двух ногах на месте (совершенствовани е)	Подлезание под веревку высота 30см. (обучение)	Катание мяча одной рукой воспитателю (закрепление)
		Упражнения для общего развития с кубиками					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны, повторить 4 раза; И. п.: стоя, руки с кубиками опущены; присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх, повторить 4 раза; И. п.: сидя ноги вместе, кубик в руках; наклониться вперед, дотронуться кубиками до носков ног, вернуться в и. п., повторить 4 раза					
		Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?»					
IV	Упражнять в умении ползать по наклонной доске, бросать мяч вперед двумя руками от груди; закреплять	Ходьба с переходом на бег и наоборот (повторение)	-	Игра «По ровненькой дорожке»	Прыжки на ногах с продвижением вперед (закрепление)	Ползание по наклонной доске (повторение)	Бросание мяча вперед двумя руками от груди (повторение)

умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед	Упражнения для общего развития с флажками
	<p>И. п.: стоя, руки с флажками опущены; поднять руки вперед, вверх, в стороны, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: то же; присесть, положить флажки на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять флажки с пола, выпрямиться, поднять флажки над головой, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: лежа на спине, флажки в обеих руках над головой; согнуть колени, коснуться флажками колен, вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>
Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд»	

ЯНВАРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
II	Учить бегать в колонне по одному, катать мяч двумя руками стоя; упражнять в умении ползать по наклонной доске, прыгать вверх	Ходьба с изменением (повторение)	Бег в колонне по одному (обучение)	Ходьба по прямой дорожке, расстояние 4м. (повторение)	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 15см. выше поднятой руки (повторение)	Ползание по наклонной доске (повторение)	Катание мяча двумя руками стоя, расстояние 50см. (обучение)
		Упражнения для общего с мешочком					
		И. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях; поднять руки вверх, подтянуться, опустить руки на колени, повторить 4 раза;					

		<p>И. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек; положить мешочек на голову, придерживать его сбоку обеими руками, не торопясь, присесть, выпрямиться, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком; вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в и. п., повторить 4 раза</p>					
		Подвижная игра с ходьбой и бегом «Солнышко и дождик»					
III	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч из-за головы; закреплять умения и навыки подлезать под воротца; развивать координацию движений	Ходьба с переходом и наоборот (повторение)	-	Ходьба по гимнастической скамейке (обучение)	Прыжки на двух ногах на месте (совершенствовани е)	Подлезание под воротца. (закрепление)	Бросание мяча двумя руками из-за головы (обучение)
		Упражнения для общего развития со стульчиком					
		<p>И. п.: стоя за стульчиком; держась за спинку, присесть и выпрямиться, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя на стуле, руки на коленях; поднять руки через стороны вверх, сделать хлопок, опустить на колени, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку; поочередно поднимать то одну, то другую ногу, повторить 4 раза каждой ногой</p>					
		Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»					
IV	Упражнять в умении бегать в колонне по одному, ходить в рассыпную, катать мяч двумя руками стоя; формировать устойчивое равновесие в кружении	Ходьба в рассыпную (повторение)	Бег в колонне по одному (повторение)	Кружение в медленном темпе, с предметом в руках (повторение)	-	Перелезание через бревно (закрепление)	Катание мяча двумя руками стоя, расстояние 50см. (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<ul style="list-style-type: none"> - «Лови мяч»; - «Покати мяч»; - «Целься вернее»; - «Мяч в кругу» 					
		Подвижная игра с ходьбой и бегом «Догоните меня!»					

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить бросать мяч через натянутый шнур, лазать по лестнице-стремянке, прыгать через две параллельные линии; упражнять в умении ходить через предметы	Ходьба парами (повторение)	Бег друг за другом (закрепление)	Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см., длина 3м.), с перешагиванием через предметы (высота 10см.) (повторение)	Прыжки через две параллельные линии (10см.) (обучение)	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м.) (обучение)	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1,5м.) (обучение)
Упражнения для общего развития без предметов							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч; повороты вправо-влево, повторить 5 раз, в каждую сторону;							
И. п.: стоя ноги врозь, руки за спиной; наклониться вперед, коснуться руками носков ног, вернуться в и. п., повторить 4 раза;							
И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; попеременное и разгибание ног (упражнение «Жучки»)							
Подвижная игра с бегом и ходьбой «Перешагни палку»							

II	Учить прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, бегать между двумя шнурами; упражнять в умении бросать мяч двумя руками из-за головы	Ходьба парами (повторение)	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 30см) (обучение)	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 4м.) (закрепление)	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (обучение)	-	Бросание мяча двумя руками из-за головы (повторение)	
		Упражнения для общего с ленточками						
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками вдоль туловища; поднять руки вверх, помахать ленточками, опустить, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками в обеих руках у плеч; присесть, постучать палочками ленточек о пол, вернуться в и. п., повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя ленточки в обеих руках внизу; поднять ленточки вверх, покачать ими вправо-влево, опустить, повторить 4 раза</p>						
Подвижная игра с бегом «Птички в гнездышках»								
III	Учить лазать по наклонной доске, приподнятой одним концом вверх, ловить мяч; упражнять в умении ходить, взявшись за руки; развивать равновесия	Ходьба, взявшись за руки (повторение)	Бег в прямом направлении (совершенствование)	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см., длина 2,5м., с перешагиванием через предметы (высота 15см.) (совершенствование)	Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 15см. выше поднятой руки) (закрепление)	Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20см.) (обучение)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 100см.) (обучение)	
		Упражнения для общего развития с мячом						
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках груди; выпрямить руки вперед, показать мяч, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вперед, повороты вправо-влево, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе; наклониться вперед, касаясь мячом носков ног, вернуться в и. п., повторить 4 раза</p> <p>И. п.:</p>						
Подвижная игра с бегом «Воробышки и автомобиль»								
IV	Упражнять в умении прыгать в длину с места, бросать мяч через шнур, лазать по лестнице-стремянке, развивать координацию	Ходьба с изменением направления (повторение)	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 30см.)	Ходьба по гимнастической скамейке (повторение)	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (повторение)	Лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м.) (повторение)	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния	

	движений		(повторение)				1,5м.) (повторение)
		Упражнения для общего развития с без предметов					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить 5 раз</p>					
Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»							

МАРТ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить метать мячи правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить, обходя предметы; закреплять умения ползать по наклонной доске, развивать равновесие	Ходьба с обхождением предметов (обучение)	Бег в колонне по одному (повторение)	Кружение в медленном темпе с предметом в руках (повторение)	-	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (обучение)	Метание мячей правой и левой рукой (обучение)
		Упражнения для общего развития с ленточками					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу; поднять руки вверх, опустить и повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу; одновременно отводить руки вперед-назад, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе, руки с ленточками впереди; повернуться вправо-влево, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться ленточками стоп ног и опустить на пол, повторить 4 раза</p>					
Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Зайка»							
II	Учить ходить по бревну, развивать равновесие; упражнять в прыжках через две линии, лазанье по наклонной доске	Ходьба с переходом на бег и наоборот (закрепление)	-	Ходьба по бревну (ширина 25см.) (обучение)	Прыжки через две параллельные линии (30см.) (повторение)	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 30см.	Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 100см.) (повторение)

						(повторение)	
		Упражнения для общего развития без предметов					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; повороты туловищем вправо-влево, повторить 5 раз в каждую сторону;					
		И. п.: то же; наклоны вперед, в стороны, повторить 5 раз;					
		И. п.: стоя на четвереньках; поднять одну руку вверх, опустить, то же выполнить другой рукой, повторить 5 раз;					
		И. п.: стоя, руки внизу; подняться на носки, руки поднять вверх- «Вот такие мы большие», присесть и положить ладони на колени- «Вот какие мы маленькие», повторить 5 раз					
		Подвижная игра с бросанием и ловлей «Мяч в кругу»					
III	Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки ходить с перешагиванием через предмет, бегать в прямом направлении	Ходьба с обхождением предметов (повторение)	Бег в прямом направлении и (закрепление)	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см., длина 2,5м., с перешагиванием через предметы (высота 15см.) (закрепление)	Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами (повторение)	Подлезание под веревку (высота 40см) (закрепление)	Метание набивных мешочков правой и левой рукой (обучение)
		Упражнения для общего развития с флажками					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки в опущенных руках; поднять флажки через стороны, помахать ими, вернуться в и. п., повторить 5 раз;					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу; наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 4 раза;					
		И. п.: то же; флажки у груди, повороты вправо-влево, повторить 4 раза					
		Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»					
IV	Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; упражнять в умении, метать правой и левой рукой, ходить по бревну, ползать по гимнастической скамейке	Ходьба враспынную (повторение)	Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 30см.) (повторение)	Ходьба по бревну (ширина 25см.) (повторение)	Игра «Мой веселый звонкий мяч»	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (повторение)	Метание мяча правой и левой рукой (повторение)
		Упражнения для общего развития с платочками					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, платочек в одной руке; поднять руку с платочком вверх, наклониться в одну и другую сторону; то же выполнить другой рукой; повторить 4 раза каждой рукой;					
		И. п.: сидя, ноги вытянуты, платочек в одной руке; поднять руку вверх, помахать платочком над					

		<p>головой, опустить; то же выполнить другой рукой; повторить 4 раза; И. п.: сидя ноги врозь, платочек в обеих руках; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, сделать хлопок руками над головой, опустить руки вниз, наклониться, взять платочек, выпрямиться, повторить 4 раза</p>
Подвижная игра с бегом «Птички летают»		

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить бросать мячи через сетку; закреплять умение в ходьбе с изменением направления; развивать ловкость и координацию движений	Ходьба с обхождением предметов (повторение)	Бег в колонне по одному (повторение)	Ходьба по гимнастической скамейке (закрепление)	-	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3м.) (совершенствование)	Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка (обучение)
		Упражнения для общего развития с погремушкой					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, погремушка в одной руке; руки поднять вверх, наклониться в одну и другую сторону; повторить 3 раза;</p> <p>И. п.: то же; погремушка в другой руке, повторить 3 раза;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди; поднять погремушку над головой, погорметь ею и опустить, повторить 4 раза</p>					
II	Учить ходить приставным шагом вперед, лазать по гимнастической стенке; упражнять в метании правой и левой рукой, развивать ловкость и глазомер	Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Найди флажки»					
		Ходьба приставным шагом вперед (обучение)	Бег друг за другом (совершенствование)	-	Игра «Зайка серенький сидит»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м.) удобным способом (обучение)	Метание набивных мешочков правой и левой рукой (повторение)
		Упражнения для общего с шишками					
		<p>И. п.: стоя ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди; положить руки за спину- «Спрятать шишку» - и показать воспитателю, повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: стоя, держать шишку в одной руке; присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, присесть взять шишку, выпрямиться и показать ее, то же выполнить другой рукой, повторить 3 раза каждой рукой;</p>					

		И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка; вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку, повторить 5 раз					
		Подвижная игра с подпрыгиванием «Через ручеек»					
III	Учить ходить, приставным шагом вперед, в стороны; закреплять навыки и умения бросать мяч через шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы	Ходьба приставным шагом в стороны (обучение)	Бег в колонне по одному (повторение)	Ходьба по прямой дорожке, ширина 20см., длина 2,5м., с перешагиванием через предметы (высота 10-15см.) (совершенствование)	Прыжки через шнур (совершенствование)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (повторение)	Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1,5м.) (закрепление)
		Упражнения для общего развития с флажками					
		И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками вдоль туловища; поднять руки вверх, помахать ими, опустить, повторить 5 раз; И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками у плеч; присесть, постучать палочками о пол, вернуться в и. п., повторить 4 раза; И. п.: сидя, флажки в обеих руках внизу; поднять флажки вверх, покачать ими вправо-влево, опустить, повторить 4 раза					
		Подвижная игра с бегом «По тропинке»					
IV	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, бросании мяча через сетку; совершенствовать умения ходить по прямой дорожке, бегать друг за другом; развивать глазомер	Ходьба парами (совершенствование)	Бег в рассыпную (совершенствование)	Ходьба по прямой дорожке (расстояние 4м.) (совершенствование)	Игра «Через ручеек»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м.) удобным способом (повторение)	Бросание мяча через сетку, натянутой на уровне ребенка (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		И. п.: стоя, держать мяч обеими руками; поднять его вверх, потянуться, опустить, повторить 4 раза; И. п.: сидя ноги врозь, мяч держать обеими руками; наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться, повторить 5 раз; И. п.: стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу; присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, повторить 5 раз					
		Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок»					

МАЙ

Основные виды движения	
-------------------------------	--

Недел я	Задачи	Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
I	Учить метать предметы в горизонтальную цель; закреплять в умении лазать по наклонной доске, бегать в прямом направлении; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед (повторение)	Бег в прямом направлении (закрепление)	Ходьба по гимнастической скамейке (совершенствование)	-	Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 30см.) (закрепление)	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1м. (обучение)	
		Упражнения для общего развития с шишками И. п.: стоя, руки с шишками внизу; поднять руки вперед, показать шишки и спрятать за спину, повторить 5 раз; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять руки и ноги вверх, коснуться шишкой стоп ног и опустить на пол, повторить 5 раз; И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях; поднять руки в стороны- вверх, потянуться вверх, опустить руки 4 раза						
		Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»						
II	Закреплять навыки и умения ходить по бревну, бросать мяч двумя руками, прыгать через две линии, ходить приставным шагом в стороны	Ходьба приставным шагом в стороны (повторение)	Бег с изменением направления (совершенствование)	Ходьба по бревну (ширина 25см.) (повторение)	Прыжки через две параллельные линии (закрепление)	Перелезание через бревно (ширина 20см., длина 3м.) (совершенствование)	Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу) (закрепление)	
		Упражнения для общего без предметов И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, повторить 4 раза; И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в и. п., повторить 5 раз; И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; сесть на пятки, подняться, повторить 5 раз						
		Подвижная игра с бегом «В воротца»						

III	Закреплять навыки и умения лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, ловле мяча на расстоянии; развивать ловкость	Ходьба с переходом на бег и наоборот (совершенствование)	-	-	Игра «Птички в гнездышках»	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1, 5м.) удобным способом (совершенствование)	Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 100см.) (закрепление)	
		Упражнения для общего развития с кубиками						
		<p>И. п.: стоя ноги вместе, в каждой руке кубик; поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые впереди на полу; поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение, вернуться в и. п., повторить 4 раза;</p> <p>И. п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях; повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у бедра), вернуться в и. п., повторить 4 раза</p>						
Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Поезд»								
IV	Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия	Ходьба приставным шагом вперед (повторение)	Бег в колонне по одному (закрепление)	Кружение в медленном темпе (с предметом в руках) (закрепление)	Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 15см. выше поднятой руки (совершенствование)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (совершенствование)	Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1м. (повторение)	
		Упражнения для общего развития с платочком						
		<p>И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы; взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди; наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх, наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой; поднять одну ногу, опустить на пол, затем другую ногу, повторить 5 раз</p>						
Подвижная игра с бегом «Воробышки и автомобиль»								

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СРЕДНЯЯ ГРУППА (II)**

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание

I	Учить прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать умение ходить по ребристой доске	Построение в колонну по одному (обучение)	Ходьба на носочках (повторение). Бег в колонне по одному. (Обучение)	Ходьба по ребристой доске (повторение)	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно) (обучение)	Лазанье по гимнастической стенке (повторение)	Метание предметов на дальность (не менее 3.5 м) (обучение)	
		Упражнения для общего развития без предметов						
		<p>И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п., повторить в каждую сторону 4 раза;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть руки вынести, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки.</p>						
Подвижная игра с бегом «У медведя во бору»								
II	Учить бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; совершенствовать умение ходить по линии, развивать равновесие	Построение в колонну по два (обучение)	Ходьба с высоким подниманием колена (повторение). Бег в колонне по двое (обучение)	Ходьба по линии (совершенствование)	Прыжки на месте на двух ногах (совершенствование)	-	Прокатывание обручей друг (обучение)	
		Упражнения для общего развития с флажками						
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: то же, флажки в груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в и. п. повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и. п., повторить в каждую сторону 3 раза;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте.</p>						
Подвижная игра с бегом «Птички и кошки»								
III	Учить ходить на пятках, прыгать в длину с места;	Построение в шеренгу	Ходьба на пятках	Ходьба по скамье	Прыжки в длину с места не менее	Перелезание через скамью (обучение)	Ловля мяча, брошенного	

	упражнять в ходьбе по скамейки, ловле мяча; развивать ловкость и координацию движений	(совершенствование)	(обучение) . Бег в разных направлениях (повторение)	(повторение)	70 см. (Обучение)		воспитателем, расстояние 70 см (повторение)
Упражнения для общего развития с мячом							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: то же, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить по 3 раза в каждую сторону;							
И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 5 раз.							
Игра с бегом «Самолеты»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге, беге в колонне по двое	Перестроение в колонну по одному (совершенствование)	Обычная ходьба. Бег в колонне (повторение)	Ходьба по ребристой доске. (Повторение)	Прыжки на одной ноге, на правой и левой поочередно. (Повторение)	«Пастух и стадо»	Метание предметов на дальность не менее 3,5 м. (Повторение)
Упражнения для общего развития с ленточкой							
И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в и. п., повторить по 3 раза в каждую сторону;							
И. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться впереди, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки.							
Подвижная игра на внимание «Кто ушел?»							

ОКТАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медленном темпе в течение определенного времени; упражнять в прыжках в длину с места, ходьба на пятках; развивать чувство равновесия	Построение, размыкание и смыкание (повторение)	Ходьба на пятках (повторение). Непрерывный бег в медленном темпе, в течение 1,5 мин. (Обучение)	Ходьба между линиями, расстояние 15 см. (Обучение)	Прыжки в длину с места, не менее 70см. (повторение)	Пролезание в обруч (повторение)	Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1,5м. (обучение)
Упражнения для общего развития без предметов							

		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 4 раза</p>					
		Подвижная игра с бегом «Цветные автомобили»					
II	<p>Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, прыгать на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу</p>	<p>Построение в колонну по два (повторение)</p>	<p>Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое (повторение)</p>	-	<p>Прыжки на месте на двух ногах 20 прыжков 2-3 раза, в чередовании (обучение)</p>	<p>Ползание по гимнастической стенке на животе (обучение)</p>	<p>Прокатывание обручей друг (повторение)</p>
		Упражнения для общего развития с кеглей					
		<p>И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить 3 раза к каждой ноге;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног, поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить в каждую сторону 3 раза;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в и. п., повторить 7 раз</p>					
		Подвижная игра с бросанием и ловлей «Подбрось - поймай»					
III	<p>Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге; развивать глазомер</p>	<p>Построение в круг (совершенствование)</p>	<p>Ходьба вдоль границ зала (обучение). Бег в разных направлениях (совершенствование)</p>	<p>Ходьба по веревке диаметр 1,5см (обучение)</p>	<p>Прыжки на одной ноге, на правой и левой поочередно (Совершенствование)</p>	<p>«Котят и щенят»</p>	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 4 раза подряд (обучение)</p>
		Упражнения для общего развития с кубиками					
		<p>И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик,</p>					

		<p>выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону; И. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону; И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки</p>					
		Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик»					
IV	Формировать умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; упражнять в ловле мяча, ползании по гимнастической скамейке на животе, прыжках на двух ногах на месте, развивать координацию движений	Построение в колонну по два (повторение)	Ходьба на пятках (совершенствование). Бег в колонне по два (повторение)	Ходьба между линиями, расстояние 15см. (Повторение)	Прыжки на двух ногах, 20 прыжков 3 раза, в чередовании с ходьбой (Повторение)	Ползание по гимнастической стенке на животе (повторение)	Ловля мяча двумя руками на расстоянии 1,5м. (Повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: то же руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки</p>					
		Игра «Угадай, кто позвал?»					

НОЯБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам; упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; развивать ловкость	Равнение по ориентирам (обучение)	Обычная ходьба. Бег змейкой (закрепление)	Ходьба по веревке диаметр 3 см. (Повторение)	Прыжки в длину с места, не менее 70см. (повторение)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске (обучение)	Ловля мяча, на расстоянии 1,5м. (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз					
II	Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; совершенствовать навыки и умения в	Подвижная игра с бегом «Ловишки»					
		Перестроение в колонну по два (закрепление)	Ходьба на пятках. Бег на носочках (совершенствование)	Ходьба между линиями, расстояние 10см. (закрепление)	Прыжки с поворотом кругом (обучение)	Ползание по гимнастической скамейке на животе (закрепление)	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд

	ходьбе между линиями						(обучение)
Упражнения для общего развития с флажками							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;							
И. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом							
Подвижная игра с прыжками «Зайцы и волки»							
III	Учить ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; упражнять в умении метать предметы на дальность; развивать ловкость, глазомер	Размыкание и смыкание (повторение)	Ходьба с высоким подниманием колена (совершенствование). Бег в колонне по двое (повторение)	Ходьба с мешочком на голове (обучение)	Прыжки на одной ноге, правой и левой поочередно (закрепление)	Ползание между предметами (обучение)	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 4 раза подряд (повторение)
Упражнения для общего развития с платочками							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево, взмахнуть платочком, вернуться в и. п., переложить платочек в левую руку, повторить 4 раза в каждую сторону;							
И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать опустить платочек, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо – влево, поднять вверх, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки							
Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц»							
IV	Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; развивать равновесие,	Построение в круг (совершенствование)	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое (повторение)	Ходьба по линии (совершенство вание)	Прыжки с поворотом по кругу (Повторение)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске (повторение)	Ловля мяча, брошенного воспитателем 100см. (Совершенствование)

	<p>координацию движения; совершенствовать умение ловить мяч</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя ноги вместе; прыжки</p>
Подвижная игра с бегом «Найди себе пару»		

ДЕКАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учит прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметам; формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове	Равнение по ориентирам (повторение)	Ходьба с выполнением заданий (закрепление). Бег с одного края площади на другой (совершенствование)	Ходьба с мешочком на голове (повторение)	Прыжки поочередно, через 4 линий, расстояние между которыми 50 см. (обучение)	Ползание между предметами (повторение)	Перебрасывание мяча через препятствия, с расстояния 2м. (Обучение)
		Упражнения для общего развития с ленточкой					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, ленточка хватом за середину внизу; ленточку принести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: то же; присесть, ленточку вынести вперед, натянуть, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, ленточку внизу; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, поднять ленточку вверх, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, ленточка в прямых руках за головой; поднять прямую ногу, коснуться ленточкой носка ног, опустить ногу, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя перед ленточкой, рука вдоль туловища; прыжки</p>					
II	Учить бегать со сменой ведущего, перешагивать через рейки лестницы; упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой	Подвижная игра «Кто быстрее добежит до снеговика»					
		Построение в шеренгу (закрепление)	Ходьба в разных направлениях (закрепление). Бег со сменой ведущего (Обучение)	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см. (обучение)	Прыжки с поворотом кругом (повторение)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске (повторение)	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд (повторение)
		Упражнения для общего развития с обручем					
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить					

		<p>вниз, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Лошади»					
III	Учить прыгать через 3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; совершенствовать умение ходить между линиями; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке	Размыкание и смыкание (закрепление)	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин. (повторение)	Ходьба между линиями, расстояние 15 см. (повторение)	Прыжки через 3 предмета поочередно, через каждый (обучение)	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (обучение)	«Сбей кеглю»
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону; И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Игра с малой подвижностью «Где спрятался зайка?»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, беге со сменой ведущего, ловля	Построение в колонну по одному (совершенствование)	Ходьба с приседанием (закрепление) Бег	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой	Прыжки поочередно через 5 линий, расстояние между которыми	-	Ловля мяча на расстоянии 1,5 м. (закрепление)

	мяча; совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой		со сменой ведущего (повторение)	(совершенство вание)	50см. (повторение)			
			Упражнения для общего развития с обручем					
			<p>И. п.: стоя нога на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в и. п., то же обруч в левой руке, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
Подвижная игра с прыжками «Зайка серый умывается»								

ЯНВАРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения
--------	--------	------------------------

		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
II	Учить бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три; упражнять в умении ползать по наклонной доске, формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске	Построение в колонну по три (обучение)	Ходьба с высоким подниманием колен (закрепление). Бег на расстояние 60м. со средней скоростью (обучение)	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20см. (повторение)	Прыжки с высоты 25см. (обучение)	Ползание по горизонтальной и наклонной доске (повторение)	Перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2м. (повторение)	
		Упражнения для общего развития с флажками						
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться палочками пола у носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, флажки у груди; поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, прямо, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; взмахом отвести флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, ногу приставить, флажки опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять флажки в стороны, наклониться, скрестить внизу, флажки в стороны, вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>						
III	Учить ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу; упражнять в умении бегать со сменой ведущего	Построение в шеренгу (закрепление)	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего (повторение)	-	Прыжки с продвижением вперед расстояние 3м. (обучение)	Ползание змейкой (обучение)	Прокатывание мяча друг другу между предметами (обучение)	
		Упражнения для общего развития без предметов						
<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки за головой; наклониться вправо (влево), хлопнуть по ноге, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;</p>								

		И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной, руки в стороны; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног (правой и левой), руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз					
		Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц»					
IV	Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходит по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы); упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать глазомер	Построение в колонну по три (повторение)	Ходьба с высоким подниманием колен (закрепление). Бег на расстояние 60м. со средней скоростью (повторение)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (повторение)	Прыжки с высоты 25см. (повторение)	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель с расстояния 2м. правой и левой рукой (повторение)
		Упражнения для общего развития с ленточкой					
		И. п.: основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в и.п., повторить 6 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), вернуться в и. п., повторить 5 раз; И. п.: то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, и вернуться в и. п., повторить 6 раз					
		Подвижная игра с бегом «Птички и кошка»					

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить метать в	Перестроени	Ходьба вдоль	Ходьба по	Прыжки с	Ползание	Метание в

	вертикальную цель, ходить по наклонной доске, бегать с мелким и широким шагом; упражнять в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	е в колонну по два (повторение)	границ зала (повторение). Бег мелким и широким шагом (обучение)	наклонной доске вверх и вниз ширина 20см., высота 30см. (обучение)	передвижением вперед расстояние 3м. (повторение)	змейкой (повторение)	вертикальную цель с расстояния 2м, высота центра мишени 1,5м. (Обучение)
Упражнения для общего развития с мячом							
И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в и. п., повторить 5 раз;							
И. п.: то же; повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в и. п., повторить 5 раз							
Подвижная игра с бегом «Перелет птиц»							
II	Учить подлезать под веревку, прыгать – ноги вместе, ноги врозь; упражнять в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстоянии со средней скоростью	Построение в колонну по одному (закрепление)	Обычная ходьба. Бег на расстояние 40 см, со средней скоростью (повторение)	-	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь (обучение)	Ползание под веревку высота 50см. правым и левым боком вперед (обучение)	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой не менее 5 раз (повторение)
Упражнения для общего развития с кубиком							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; поднимаясь на носочки, переложить кубик в правую руку, опустить, подняться на носочки, переложить кубик в правую руку, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку, то же к правой ноге, повторить 5 раз;							
И. п.: стоя около кубика, руки вдоль туловища; прыжки – ноги вместе, ноги врозь							
Подвижная игра с бегом «Найди себе пару»							
III	Учить бегать на расстояние, ходить с	Построение в колонну по	Ходьба с изменением	Ходьба с мешочком на	Прыжки на одной ноге правой,	Ползание на четвереньках по	Игра «Сбей кеглю»

	изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние; упражнять в умении строиться в колонну по три; развивать координацию движений	три (повторение)	направления. Челночный бег 3 раза по 10м. (обучение)	голове (повторение)	левой поочередно (повторение)	прямой на расстояние 10м. (обучение)	
<p align="center">Упражнения для общего развития с палкой</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; поднять палку вверх, наклон вправо – влево, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя; держась за палку двумя руками, присесть, встать, вернуться в и. п. повторить 6 раз</p>							
<p align="center">Подвижная игра «Воробышки и автомобили»</p>							
IV	Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в вертикальную цель; развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске	Построение в круг (повторение)	Ходьба с высоким подниманием колена (совершенствование). Бег мелким и широким шагом (повторение)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 20см., высота 30см (повторение)	Прыжки с поворотом по кругу (повторение)	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (повторение)	Метание в вертикальную цель, с расстояния 2м. высота центра мишени 1,5м. (повторение)
<p align="center">Упражнения для общего развития с обручем</p> <p>И. п.: основная стойка, обруч внизу; поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в и.п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди; присесть, обруч вынести вперед, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, обруч у груди; поворот вправо (влево), отвести обруч в сторону, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя в обруче, руки на поясе; прыжки на двух ногах с поворотом кругом</p>							
<p align="center">Подвижная игра с бегом «Зайцы и волк»</p>							

МАРТ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; упражнять детей в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами	Построение в колонну по два (повторение)	Ходьба на наружных сторонах стоп (обучение). Бег на носочках (повторение)	-	Прыжки с короткой скакалкой	Подлезание под веревку высота 50см., правым и левым боком (повторение)	Прокатывание мяча друг другу между предметами (повторение)
		Упражнения для общего развития с флажками					
		И. п.: основная стойка, флажки внизу; поднять руки в стороны, вперед, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поворот вправо (влево), взмахнуть флажками, вернуться в и. п.,					

		<p>повторить 3 раза в каждую сторону; И. п.: основная стойка, флажки у груди; присесть, флажки вперед, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять руки в стороны, наклониться, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Позвони в погремушку»					
II	Учить лазать по гимнастической стенке; закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Построение в колонну по три (повторение)	Обычная ходьба. Бег змейкой (закрепление)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз ширина 20см., высота 30см. (повторение)	Прыжки с высоты 25см. (повторение)	Лазание по гимнастической стенке перелезание с одного пролета на другой вправо и влево (обучение)	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 4 раза подряд (закрепление)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; руки вперед, вверх, вперед, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, руки на поясе; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях; прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бросанием и ловлей «Подбрось - поймай»					
III	Учить поворотам направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи; упражнять в умении бегать мелким и широким шагом; развивать равновесие	Повороты направо, налево, кругом (обучение)	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом (повторение)	Перешагивание через набивной мяч поочередно через 5 мячей, положенных на расстоянии друг от друга (обучение)	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь (закрепление)	-	Перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2м. (повторение)
		Упражнения для общего развития с палкой					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, опустить палку, приставить ногу, то же левой ногой, повторить 6 раз;</p>					

		<p>И. п.: ноги врозь, палка на плечах за головой; поворот туловища вправо, палку вверх, вернуться в и. п., то же влево, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: сидя врозь, палка у груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, выпрямиться, палку вверх, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя около палки, руки на поясе, прыжки: ноги вместе, ноги врозь</p>					
		Подвижная игра с ползанием и лазаньем «Перелет птиц»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; развивать ловкость	Равнение по ориентиру (закрепление)	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего (повторение)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (повторение)	Прыжки с короткой скакалкой (повторение)	Ползание змейкой (совершенствование)	Игра «Подбрось - поймай»
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: стоя ног на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить вниз, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: то же; присесть. Поднять мяч вперед, встать, вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: то же, мяч в обеих руках у груди; поворот вправо, уронить мяч у носков ног, поймать, повернуться прямо, то же влево, повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, скатить мяч на живот, поймать мяч, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть правую ногу в колене, коснуться мячом, выпрямиться, опустить ногу, то же левой ногой, повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Самолеты»					

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье	Размыкание и смыкание (совершенствование)	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег 3 раза по 1м. (повторение)	Перешагивание через набивной мяч, поочередно через 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга (повторение)	Прыжки через 3 предмета высотой 10см., поочередно через каждый (повторение)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками (обучение)	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы (обучение)
Упражнения для общего развития с ленточкой							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить голову, поднять вверх, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку, вернуться в и. п., повторить 6 раз;							
И. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), отвести руки в стороны, прямо, вернуться в и. п., повторить 6 раз							

		Подвижная игра «Пробеги тихонько»					
II	Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук; упражнять в умении лазать по гимнастической стенке, метать в вертикальную цель; развивать равновесие и глазомер	Построение в колонну по два (совершенствование)	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево) (обучение). Бег с одного угла площадки на другой (повторение)	Перешагивание через предметы с разным положением рук (обучение)	Прыжки с поворотом вокруг (совершенствование)	Лазание по гимнастической стенке перелезание с одного пролета на другой вправо и влево (повторение)	Метание в вертикальную цепь с расстояния 2м., высота центра мишени 1,5м. (повторение)
		Упражнения для общего развития с кеглей					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке; поднять кеглю вверх, переложить в левую руку, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, присесть, взять кеглю, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; поворот вправо, поставить кеглю у носков ног, повернуться, взять кеглю, переложить в левую руку, то же влево, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой; наклониться вперед, поставить кеглю как можно дальше, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>					
III	Учить бегать на расстоянии 20м.; упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке	Перестроение в колонну по три (повторение)	Ходьба вдоль границ зала (повторение). Бег на расстояние 20м. 6 секунд (обучение)	Ходьба по веревке, диаметр 3 см (повторение)	Прыжки на одной ноге правой и левой поочередно (совершенствование)	Ползание по гимнастической скамейке на животе (повторение)	Перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2м. (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра «Догони пару»					

IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками	Повороты: направо, налево, кругом (повторение)	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа (совершенствование)	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой (повторение)	Прыжки поочередно через 5 линий расстояние между которыми 50см (повторение)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками (повторение)	Перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2м. (повторение)
		Упражнения для общего развития с кубиками					
		<p>И. п.: стоя ног на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу; поднять кубики в стороны, вверх, ударить друг о друга, в стороны, опустить, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; поднять кубики в стороны, наклониться, положить их у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, наклониться, взять кубики, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; повернуться вправо, отвести правую руку с кубиком в сторону, то же влево, повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу; присесть, ударить кубиками перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
Подвижная игра с бегом «Птички и кошки» Подвижная игра «Догони пару» Подвижная игра «Цветные автомобили»							

МАЙ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу; развивать ловкость, глазомер	Построение в колонну (совершенствование)	Ходьба приставным шагом в сторону вправо, влево. Бег на расстояние 20м. – 6 сек. (повторение)	Перешагивание через набивной мяч, поочередно через 6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга (закрепление)	Прыжки в длину с места не менее 70см. (совершенствование)	Пролезание в обруч (повторение)	Прокатывание обручей друг другу (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вперед, коснуться ладонями рук колен, выпрямиться, поставить руки на пояс, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться вправо, правую руку вниз, левую вверх, поставить руки на пояс, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вытянуть вперед, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
II	Закреплять умения ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвереньках; развивать координацию движений	Подвижная игра «Котятa и щенятa»					
		Равнение по ориентирам (совершенствование)	Ходьба на пятках (закрепление). Бег в колонне по одному (совершенствование)	Перешагивание через рейки лестницы приподнятой на 20см. от пола (повторение)	Прыжки с короткой скакалкой (повторение)	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони (совершенствование)	Ловля мяча, брошенного воспитателем на расстоянии 100см. (повторение)

		Упражнения для общего развития с мячом									
		И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в и. п., повторить 6 раз;									
		И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;									
		И. п.: то же; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его двумя руками, вернуться в и. п., повторить 6 раз;									
		И. п.: стоя на коленях, мяч на полу справа; прокатить мяч вокруг себя, помогая руками, то же влево, повторить 4 раза в каждую сторону									
		Подвижная игра на внимание «Кто тише?»									
III	Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных направлениях, ползать между предметами; развивать ловкость, глазомер	Перестроение в колонну по три (совершенствование)	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего (совершенствование)	-	Прыжки с поворотом кругом (закрепление)	Ползание между предметами (совершенствование)	Отбивания мяча о землю правой и левой рукой 5 раз подряд (закрепление)				
		Упражнения для общего развития с флажками									
		И. п.: основная стойка, флажки в обеих руках внизу; руки вперед, вверх, вниз, вернуться в и. п., повторить 5 раз;									
						И. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, коснуться палочками флажков, вернуться в и. п., повторить 5 раз;					
						И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; поворот вправо (влево), флажки в сторону, вернуться в и. п., повторить 6 раз;					
						И. п.: стоя ноги врозь, флажки у плеч, руки в стороны; наклониться, коснуться палочками флажков пола между носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в и. п., повторить 6 раз					
						Подвижная игра «Зайцы и волк»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; совершенствовать умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой	Построение в колонну по два (совершенствование)	Ходьба приставным шагом в сторону направо, налево. Бег с одного угла площадки на другой (совершенствование)	Ходьба с мешочком на голове (совершенствование)	Игра «Лиса в курятнике»	«Котята и щенята»	«Сбей кеглю»				
		Упражнения для общего развития без предметов									
						И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в и. п., повторить 6 раз;					

		<p>И. п.: ноги врозь, руки на пояс; наклониться, хлопнуть в ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и. п., повторить 4 раза</p>
Подвижная игра с бегом «Пастух и стадо»		

**РАЗВЕРНУТОЕ КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СТАРШАЯ ГРУППА**

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать координацию движений	Построение в круг (совершенствование)	Ходьба перекатом с пятки на носок (обучение). Бег на носочках (совершенствование)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (повторение)	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте (повторение)	Ползание на четвереньках (расстояние 3м.) с толканием головой мяча (обучение)	Бросание мяча о землю и ловля его (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и. п. То же влево, повторить 8 раз;</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1- правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в и. п., то же влево, повторить 8 раз;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- правую ногу вперед на носок; 2- в сторону (вправо); 3- назад; 4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 7 раз</p>					
II	Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена,	Построение в шеренгу (повторение)	Ходьба на наружных сторонах стоп (повторение). Бег с высоким подниманием колена	Подвижная игра сбегом «Уголки»			
				Ходьба по узенькой рейке (диаметр 3см.) (обучение)	Прыжки на двух ногах на месте (по 40 прыжков, 3 раза) в чередовании с ходьбой	Ползание на четвереньках змейкой (повторение)	Игра «Сбей мяч»

	ползать на четвереньках змейкой; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений		(повторение)		(Обучение)		
Упражнения для общего развития с мячом							
И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;							
И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2- поворот вправо, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 7 раз;							
И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2- наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3-4- выпрямиться, затем из левой руки переложить в правую, повторить 7 раз;							
И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1-2- присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;							
И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1-4- наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8- вернуться в и. п., то же влево, повторить 7 раз							
Подвижная игра с бегом «Гуси - лебеди»							
III	Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки в ходьбе по ребристой доске, развивать равновесие	Повороты направо, налево, кругом (повторение)	Обычная ходьба. Бег парами (повторение)	Ходьба по ребристой доске (совершенство вание)	Прыжки на короткой скакалке (повторение)	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой (обучение)	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд) (обучение)
Упражнения для общего развития без предметов							
И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- руки за голову, правую ногу назад на носок; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз;							
И. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз;							
И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1- выпад правой ногой вперед; 2-3- пружинистые покачивания; 4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз;							
И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2- сесть справа на бедро, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз;							
И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3- выпрямиться в стороны; 4- вернуться в и. п., то же к правой ноге, повторить 6 раз;							
И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз							
Подвижная игра с бегом «Мышеловка»							
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять детей в ползании на	Построение в колонну по одному (повторение)	Ходьба перекатом с пятки на носок (повторение). Бег змейкой (совершенствовани	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 3см.) (повторение)	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2м.)	Ползание на четвереньках (расстояние 3м.) с толканием	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния

четвереньках, ходьба перекатом, перебрасывании предметов через препятствия	е)	(повторение)	головой мяча (повторение)	2м.) (повторение)
	Упражнения для общего развития на гимнастической скамейке			
	<p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- вверх; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой; 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища; 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- опустить правую ногу на пол; 4- шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение 4 раза;</p> <p>И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки; 1-2- поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>			
Подвижная игра с бегом «Горелки»				

ОКТАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить бегать в медленном	Построение	Ходьба на	Ходьба по	Прыжки на	Ползание на	Ловить мяч

	<p>темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой</p>	<p>в колонну по два (повторение)</p>	<p>пятках (повторение). Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,2мин.) (обучение)</p>	<p>гимнастической скамейке через набивные мячи (обучение)</p>	<p>двух ногах на месте (30 прыжков 3 раза) в чередовании с ходьбой (повторение)</p>	<p>животе с подтягивание м руками (повторение)</p>	<p>двумя руками (не менее 10 раз подряд) (повторение)</p>
<p>Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- шаг вправо, руки через стороны вверх; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить 4 раза;</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2- вернуться в и. п., то же в другую сторону, повторить 5 раз;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади; 1- поднять вверх- вперед прямые ноги- «угол» (плечи не провалить); 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1- поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2- то же к левой ноге, повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки за головой; 1- поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2- вернуться в и. п.; 3-4- то же другой ногой, повторить 7 раз</p>							
<p>Подвижная игра сбегом «Караси и щука»</p>							
<p>II</p>	<p>Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое</p>	<p>Построение в колонну по трое (повторение)</p>	<p>Ходьба на носочках (руки за головой) (обучение). Бег с высоким подниманием колена (повторение)</p>	<p>Кружение парами, держась за руки (повторение)</p>	<p>«Удочка»</p>	<p>Ползание между предметами в чередовании с ходьбой (повторение)</p>	<p>Прокатывание набивных мячей (вес 1кг.) (обучение)</p>
<p>Упражнения для общего развития с кеглями</p> <p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1- руки с кеглями в стороны; 2- вверх; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1- кегли в стороны; 2- наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3- выпрямиться, руки на поясе; 4- наклониться, взять кегли, вернуться в и. п., то же к левой ноге, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2-</p>							

		<p>поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- поворот влево, взять кеглю, повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, кегли внизу; 1-2- присесть, кегли вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1-2- наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с ходьбой и бегом «Бездомный заяц»					
III	<p>Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической скамейке с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>Построение в колонну по одному (Закрепление)</p>	<p>Ходьба на пятках (закрепление). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках (обучение)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (обучение)</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3м.) (совершенство вание)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (обучение)</p>	<p>Метание предмета на дальность в горизонтальную цель (повторение)</p>
		Упражнения для общего развития с большим мячом					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8- влево, повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2- наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1-2- поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3-4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5раз), сделать паузу и снова повторить; И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1- присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса»					
IV	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мячи весом в 1кг; развивать</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом (повторение)</p>	<p>Ходьба по прямой (закрепление). Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 2мин.) (повторение)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи (повторение)</p>	<p>«С кочки на кочку»</p>	<p>Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком (повторение)</p>	<p>Прокатывание набивных мячей (вес 1кг.) (повторение)</p>
		Упражнения для общего развития с малым мячом					

	координацию движений, равновесия	И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4- вернуться в и. п., то же левой рукой, повторить 6 раз;
		И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-руки вперед; 2- поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4-вернуться в и. п., повторить 7 раз;
		И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1-2- присесть руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;
		И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке; 1-4- прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8- то же влево, повторить 6 раз;
		И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; 1-2- поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4- вернуться в и. п., то же к левой ноге, повторить 6 раз;
		И. п.: основная стойка, мяч в левой руке; прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12, повторить 5 раз
Подвижная игра с бегом «Гори, гори ясно!»		

НОЯБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию движений	Размыкание, смыкание (совершенствование)	Ходьба на носочках, руки за головой (повторение). Бег с одного края площадки на другой (закрепление).	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (повторение)	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см) (обучение)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (повторение)	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5м.) (обучение)

		Упражнения для общего развития со скакалкой					
		<p>И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1-2-выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1-2- скакалку вперед; 2- вверх; 3- скакалку вперед; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, скакалку внизу; 1- скакалку вперед; 2- поворот вправо, руки прямые; 3- прямо, скакалку вперед; 4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра сбегом «Ловишки»					
II	Учить перелазить через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; закреплять умения бегать по наклонной доске на носочках; развивать равновесие	Построение в колонну (совершенствование)	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках (закрепление)	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3м.) (повторение)	Перелезание через несколько предметов подряд (обучение)	Метание предметов на дальность (не менее 5-9м.) (обучение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: основная стойка мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8- подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1- согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2- вернуться в и. п., то же под левой ногой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1- повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2- вернуться в и. п., то же у левой ноги, повторить 6 раз в каждую сторону;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить 6-7 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Коршун и наседка»					
III	Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; развивать координацию движений	Перестроение в колонну по три (повторение)	Ходьба вдоль границ зала (закрепление). Бег боком приставным шагом (обучение)	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках (обучение)	Игра «Не оставайся на полу»	Ползание между препятствиями и в чередовании с ходьбой (повторение)	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз) (повторение)
		Упражнения для общего развития с флажками					
		<p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 – вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1- шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2- вернуться в</p>					

		<p>и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз; И. п.: сидя на полу, флажки у груди; 1- наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2- вернуться в и. п., повторить 7 раз; И. п.: стоя на коленях, флажки у груди; 1- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- вернуться в и. п., повторить 8 раз; И. п.: основная стойка флажки внизу; 1-2- присесть, флажки вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: основная стойка флажки внизу; 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- вернуться в и. п., выполняется под счет 1-8, повторить 3 раза</p>					
		Подвижная игра с бегом «Перебежки»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; закреплять навыки в ходьбе по рейке	Построение в круг (совершенствование)	Ходьба на наружных сторонах стоп (повторение). Бег враспынную (совершенствование)	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 3см.) (закрепление)	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см.) (повторение)	Игра «Кто скорее до флажка»	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние бм.) (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: основная стойка, руки в стороны; 1- согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- правую ногу поставить вперед на носок; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз; И. п.: ноги врозь, руки в стороны; 1-2- наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1- согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2- вернуться в и. п., повторить 5 раз; И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1-8, сделать паузу, отдохнуть и снова повторить 5 раз; И. п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе; 1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Пустое место»					

ДЕКАБРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне- на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед (обучение)	Ходьба приставным шагом направо и налево (обучение). Бег боком приставным шагом (повторение).	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках (повторение)	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) (обучение)	Перелазание через несколько предметов подряд (повторение)	Бросание мяча в верх и ловля его с хлопками (обучение)
		Упражнения для общего развития с веревкой					
		<p>И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1-2- правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3-4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 7 раз;</p> <p>и. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1-2- присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу; 1- поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить 7 раз;</p>					

		<p>и. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди; 1-2- наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>и. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой; 1-2- поднять веревку вперед- вверх, руки прямые; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра сбегом «Парный бег»					
II	Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три	Перестроение в колонну по три (совершенствование)	Ходьба в колонне по двое (обучение). Бег в чередовании с ходьбой (повторение)	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (обучение)	Прыжки в длину с места (не менее 80см.) (обучение)	Пролезание в обруч разными способами (обучение)	«Охотники и зайцы»
		Упражнения для общего развития с кубиком					
		<p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1- руки в стороны; 2- вверх, переложить кубик в левую руку; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3- выпрямиться, переложить кубик в другую руку, то же к левой ноге, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; 1- поворот вправо, коснуться кубиком пятки левой ноги; 2- вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку, то же влево, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1-2- присесть, кубик вперед; 3-4- выпрямиться, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой; 1-2- поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4- вернуться в и. п., повторить 7 раз</p>					
		Подвижная игра с прыжками «Удочка»					
III	Учить ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; упражнять в прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч	Равнение в затылок (обучение)	Ходьба на наружных сторонах стоп (закрепление). Бег с высоким подниманием колена (повторение)	Ходьба по наклонной доске на носочках (обучение)	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см.) (повторение)	Ползание на четвереньках (расстояние 3м.) с толканием головой мяча (повторение)	Прокатывание набивных мячей (вес 1кг.) (закрепление)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1- руки в стороны; 2- поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2- отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3-4- вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку, то же влево, повторить 6 раз;</p>					

		<p>раз; И. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1- поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2- опустить ногу, вернуться в и. п, то же правой ногой, повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1- уронить мяч; 2- присесть, поймать; 3- выпрямиться; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз; И. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1- руки в стороны; 2- наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; вернуться в и. п., переложить мяч в другую руку к правой ноге, повторить 6 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Кто быстрее»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками; совершенствовать в умении ходить по наклонной доске вверх и вниз	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед (повторение)	Ходьба в колонне по два (повторение). Бег враспынную (совершенствование)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (совершенство вание)	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) (повторение)	Игра «Медведь и пчелы»	Бросание мяча в верх и ловля его с хлопками (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить 8 раз; И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз; И. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 7 раз; И. п.: основная стойка, руки внизу; 1- правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в и. п., то же влево, повторить 8 раз; И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- правую ногу вперед на носок; 2- в сторону (вправо); 3- назад; 4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 7 раз</p>					
		Подвижная игра с бегом «Затейники»					

ЯНВАРЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
II	Учить бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках разными способами, метании предметов на дальность	Равнение в затылок (повторение)	Ходьба в колонне по трое (обучение). Бег с высоким подниманием бедра (обучение)	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове (повторение)	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) (повторение)	Пролезание в обруч разными способами (повторение)	Метание предметов на дальность (не менее 7м.) (повторение)
		Упражнения для общего развития без предметов					
		<p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1- шаг левой ногой в сторону; 2- вернуться в и. п., 3- шаг правой ногой в сторону; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-3- пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1- руки согнуть перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- руки перед грудью; 4- вернуться в и. п., то же влево; повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2- сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
III	Учить прыгать через скакалку, размыкаться на	Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята»					
		Размыкание в шеренге на	Ходьба приставным	Ходьба по гимнастическо	Прыжки через короткую	Лазанье по гимнастическ	Игра «Брось флажок»

	<p>вытянутые руки в стороны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие</p>	<p>вытянутые руки в стороны (обучение)</p>	<p>шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (2м.) в медленном темпе (повторение)</p>	<p>й скамейке с раскладывание м и собиранием предметов (повторение)</p>	<p>скакалку (обучение)</p>	<p>ой стенке (высота 2,5м.) с изменением темпа (обучение)</p>	
<p align="center">Упражнения для общего развития с малым мячом</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1- руки в стороны; 2- поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу; 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках; 1-2- садясь на пятки и проворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади; 1-2- поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; 1-2- поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбрасывание мяча в верх и ловля его</p>							
<p align="center">Подвижная игра с бегом «Затейники»</p>							
<p>IV</p>	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место</p>	<p>Перестроение в круг (совершенствование)</p>	<p>Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную (повторение)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (повторение)</p>	<p>Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место (повторение)</p>	<p>Игра «Пожарные на учениях»</p>	<p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение)</p>
<p align="center">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу; 1-3- три рывка руками в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки вверх; 1- наклон вправо; 2- наклон влево; 3- наклон вправо; 4- вернуться в и. п., повторить 3 раза;</p> <p>И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1-2- поднять таз, прогнуться; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед; менять положение ног на счет 1-4, затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые), повторить 3 раза;</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., то же к левой ноге,</p>							

		<p>повторить 6 раз; И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя, повторить по 4 раза в каждую сторону; И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>
		<p style="text-align: center;">Подвижная игра с бегом «Мышеловка»</p>

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. (повторение)	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80 - 120 м, 2- 3 раза). (повторение)	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове). (повторение)	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). (ознакомление)	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа. (повторение)	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений построений. (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8 подбрасывать мяч вверх одной рукой ловить двумя руками;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1- согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую сторону; 2- вернуться в и. п., то же под левой ногой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1- повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2- вернуться в и. п., то же у левой ноги, повторить 6 раз в каждую сторону;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить 7 раз;</p>					
Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки»							
II	Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах в чередовании с	Перестроение в три колонны. (повторение)	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. (ознакомление). Челночный бег (3 раза по 10 м).	-	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Перелезание с одного пролета на другой. (обучение)	«Попади в обруч»

	<p>ходьбой, в метании предметов; развивать ловкость, глазомер</p>	<p>(обучение)</p>		<p>(повторение)</p>			
<p>Упражнения для общего развития без предметов</p>							
<p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1-2- отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3-4- отставить ногу, опустить руки, вернуться в и. п., то же другой ногой, повторить (5-6)</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2- присесть, спину и голову держать прямо; 3-4- вернуться в и. п., повторить (6-7 раз);</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки внизу; 1- наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх; 2- вернуться в и. п., то же в другую сторону, повторить (6-8 раз);</p> <p>И. п.: сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки вперед, ладони на полу; 1-3 – «скользя» грудью над полом, вначале сгибая руки, перейти в положение упора лежа на бедрах; 4- сгибая ноги, быстро вернуться в и. п., повторить (4-5раз);</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки за головой прямые; 1-2- поднять прямые ноги вперед- вверх, коснуться руками голеней; 3-4- вернуться в и. п., повторить (6-7 раз);</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1- мах правой ногой вперед; 2- мах назад; 3- мах вперед; 4- вернуться в и. п., повторить (4 раза) каждой ногой</p>							
<p>Подвижная игра с бегом «Уголки»</p>							
<p>III</p>	<p>Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворот кругом переступанием; упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд</p>	<p>Повороты кругом с переступанием. (ознакомление)</p>	<p>Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. (закрепление)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. (повторение)</p>	<p>Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). (ознакомление)</p>	<p>Ползание через несколько предметов подряд. (повторение)</p>	<p>Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). (повторение)</p>

		<p align="center">Упражнения для общего развития с флажками</p> <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1- правую руку вверх, левую в сторону; 2- вернуться в и. п. то же другой рукой, повторить (5-6 раз);</p> <p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1- флажки в стороны, шаг правой ногой вперед; 2- вернуться в и. п., то же другой рукой, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч; 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4 вернуться в и. п., повторить (6 раз);</p> <p>И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; 1- поворот вправо, рука прямая с флажком вправо; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч; 1- наклониться, палочками флажков коснуться носков ног; 2- вернуться в и. п., повторить (5-6 раз);</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2- вернуться в и. п., повторить (6-7 раз)</p>					
		<p align="center">Подвижная игра с бегом «Ловишки»</p>					
IV	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки и умение ходить по наклонной доске на носочках</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом. (повторение)</p>	<p>Ходьба на пятках. (совершенствование). Бег в колонне по двое. (повторение)</p>	<p>Ходьба по наклонной доске на носочках. (совершенствование)</p>	<p>Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). (повторение)</p>	<p>Перелезание с одного пролета на другой. (повторение)</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений построений. (повторение)</p>
		<p align="center">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2- поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4- вернуться в и. п., повторить (6-7 раз);</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; 1- руки в сторону; 2- наклон вправо, руки вверх; 3- выпрямиться, руки в сторону; 4- вернуться в и. п., то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1-2 глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3-4 вернуться в и. п., повторить (6-8 раз)</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1- поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2- вернуться в и. п., то же влево, повторить (6-8 раз);</p> <p>И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол; 1-2- выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3-4- вернуться в и. п., повторить (4-5 раз);</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки согнуть в локтях перед грудью; 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить (5-6 раз)</p>					
		<p align="center">Подвижная игра-эстафета «Пронеси мяч, не задев кеглю»</p>					

МАРТ

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание

I	Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывание мяча из одной руки в другую	Повороты кругом с переступанием (повторение)	Ходьба вдоль стен зала с поворотом (повторение) Челночный бег (3 раза по 10м.). (повторение)	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (обучение)	Прыжки через короткую скакалку (повторение)	Ползание между рейками (повторение)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1- руки в стороны; 2- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1- наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2- выпрямиться, руки на поясе; 3- наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-3- прокатить мяч вокруг туловища; 4- взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить 4 раза каждую сторону;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2- встать, вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1- руки в стороны; 2- руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить 7 раз</p>					
Подвижная игра с бегом «Караси и щука»							
II	Учить ходить выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с	Равнение в затылок (повторение)	Ходьба с выполнением различных заданий (обучение). Бег на носочках (совершенствование)	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (повторение)	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5 предметов поочередно через каждый, высота 15см) (повторение)	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м.), с изменением темпа (повторение)	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1м.) с расстояния 3м. (обучение)

	<p>изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках</p>	<p>Упражнения для общего развития с кольцом</p> <p>И. п.: основная стойка, кольца в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1-2- повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1- присесть, кольцо вверх; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., то же другой рукой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1- поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2- опустить ногу, вернуться в и. п., то же правой ногой, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1- прямые руки вперед; 2- наклониться, коснуться кольцом пола; 3- выпрямиться, кольцо вперед; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
<p>Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру»</p>							
<p>III</p>	<p>Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны (повторение)</p>	<p>Ходьба на носочках (руки за голову) (совершенствование). Бег на скорость (20м., примерно за 5,5сек.) (обучение)</p>	<p>Кружение парами, держась за руки (закрепление)</p>	<p>Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) (повторение)</p>	<p>Пролезание в обруч разными способами (повторение)</p>	<p>Перебрасывание мяча с отскоком от земли (обучение)</p>

		<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- руки к плечам; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-2- глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 8 раз;</p> <p>И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол; 1-2- выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка руки внизу; 1- руки в стороны; 2- поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., так же под левой ногой, повторить 8 раз;</p> <p>И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе; на счет 1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя, повторить 3 раза;</p> <p>И. п.: основная стойка, руки за головой; 1- отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 7 раз</p>					
		<p>Подвижная игра с бегом «Хитрая лиса»</p>					
IV	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча, совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с поворотом</p>	<p>Повороты кругом с переступанием (повторение)</p>	<p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом (совершенствование). Челночный бег (3 раза по 10м.) (повторение)</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками (повторение)</p>	<p>Игра «Кто лучше прыгает?»</p>	<p>Ползание между рейками (повторение)</p>	<p>Игра «Мяч водящему»</p>
		<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития с мячом</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2- прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3-4- переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1- руки вверх; 2- наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- вернуться в и. п., то же другой рукой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1- поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2- вернуться в и. п., то же с поворотом в левую сторону, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1- подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2- вставая, поймать мяч двумя руками, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2- наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3-4- вернуться в и. п., то же в правую руку, повторить 6 раз</p>					
		<p>Подвижная игра с бегом «Ловишка»</p>					

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Основные виды движения
---------------	---------------	-------------------------------

		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед, назад; упражнять в умении перелазать с одного пролета на другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие	Перестроение в три колонны (повторение)	Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную (совершенствование)	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове) (совершенствование)	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад (обучение)	Перелазание с одного пролета на другой (повторение)	Метание предметов в цель (центр мишени) (повторение)
		Упражнения для общего развития с кеглями					
		<p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1- кегли в стороны; 2- кегли вверх; 3- кегли в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1- кегли в стороны; 2- наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3- выпрямиться, руки на поясе; 4- наклониться, взять кегли, вернуться в и. п., то же к левой ноге, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2- поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- поворот влево, взять кеглю, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, кегли внизу; 1-2- присесть, кегли вынести вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1-2- наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>					
Подвижная игра с бегом «Гуси-лебеди»							
II	Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посредине	Построение в круг (совершенствование)	Ходьба с выполнением различных заданий (повторение). Бег на скорость: 30м. примерно 8,5 сек. (обучение)	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием по середине) (совершенствование)	Прыжки в длину с разбега (примерно 100см.) (повторение)	Игра «Медведь и пчелы»	Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5м.) (повторение)

Упражнения для общего развития с кубиками

И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1- поднять руки с кубиками и развести в стороны; 2- вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3- вновь руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;

И. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1- поворот вправо (влево), руки в стороны; 2- вернуться в и. п., повторить 7 раз;

И. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1-2- наклониться вперед, положить кубики подальше; 3-4- выпрямиться; 5-6- наклониться, взять кубики; 7-8- вернуться в и. п., повторить 5 раз;

И. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1- присесть, вынести кубики вперед; 2- вернуться в и. п., повторить 7 раз;

И. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2- поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз

Подвижная игра с бегом «Бездомный заяц»

III	Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в	Повороты кругом (прыжком) (обучение)	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках (совершенствование)	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 3см.) (совершенствование)	Прыжки в длину с места (не менее 80см.) (совершенствование)	Ползание на четвереньках (расстояние не мене 4м.) с толканием головой мяча (повторение)	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд) (повторение)
-----	--	--------------------------------------	--	---	---	---	--

	длину с места	<p align="center">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- за голову; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1- правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1- поднять правую прямую ногу; 2- опустить, вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки вперед, прямые; 1-2- прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз</p>					
		<p align="center">Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята»</p>					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске	Повороты кругом с переступанием (совершенствование)	Обычная ходьба. Бег на скорость (30м. примерно 8,5сек.) (повторение)	Ходьба по наклонной доске (совершенство вание)	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см.) (совершенство вание)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени (совершенство вание)	Метание предметов в цель (центр мишени) (совершенство вание)
		<p align="center">Упражнения для общего развития с гимнастической палкой</p> <p>И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам; поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; присесть, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: сидя, скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в и. п., то же влево, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перебаты с пятки на носки и обратно</p>					
		<p align="center">Подвижная игра с бегом «Пустое место»</p>					

Неделя	Задачи	Основные виды движения					
		Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
I	Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение строиться в колонну по одному	Перестроение в колонну по одному (совершенствование)	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями (обучение)	-	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (обучение)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками (совершенствование)	Бросание мяча в верх и ловля его с хлопком (повторение)
		Упражнения для общего развития с мячом					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1- руки в стороны; 2- вверх, переложить мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1- наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2- выпрямиться; 3- переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках; 1- присесть, ударить мячом о пол; 2- встать, поймать мяч, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках; 1-4 прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5-8- вернуться в и. п., то же влево, повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1-2- подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1- шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз</p>					
Подвижная игра с бегом «Сделай фигуру»							
II	Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке	Перестроение в колонну по два (совершенствование)	Ходьба с высоким подниманием бедра (совершенствование). Бег широким и мелким шагом (обучение)	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов (повторение)	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад (повторение)	Игра «Пожарные на учениях»	Перебрасывание мяча различными способами (обучение)

		<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития без предметов</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1-2- сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- вернуться в и. п., повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1- руки в стороны; 2- поворот туловища вправо; 3- прямо; 4- вернуться в и. п., повторить 3 раза в каждую сторону;</p> <p>И. п.: пятки на носки вместе, руки вверх; 1-2- глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки опущены; 1- правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2-3- наклон вправо; 4- вернуться в и. п., то же левой ногой, наклон влево, повторить 7 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-2- поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
Подвижная игра с бегом «Гори, гори ясно!»							
III	Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умения и навыки ходить по наклонной доске боком	Равнение в затылок (совершенствование)	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м.) (совершенствование)	Ходьба по наклонной доске боком (совершенствование)	-	Перелазание через несколько предметов подряд (повторение)	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 5 раз подряд (повторение)

		<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития с большим мячом</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 влево, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2- наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4- вернуться в и. п., повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1-2- поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3-4- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками 5 раз, потом пауза и снова повторить;</p> <p>И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1- присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		<p>Подвижная игра с бегом «Уголки»</p>					
IV	<p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами</p>	<p>Перестроение в колонну по три (совершенствование)</p>	<p>Ходьба на наружных сторонах стоп (совершенствование). Бег мелким и широким шагом (повторение)</p>	<p>Кружение парами, держась за руки (совершенствование)</p>	<p>Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) (повторение)</p>	<p>Игра «Кто скорее до флажка?»</p>	<p>Перебрасывание различными способами (повторение)</p>
		<p style="text-align: center;">Упражнения для общего развития с короткой скакалкой</p> <p>И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1- правую ногу на носок, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п., то же левой ногой, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1- скакалку вверх; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться; 4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1-2- наклониться, положить скакалку на носки ног; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз;</p> <p>И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1-2- сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3-4- вернуться в и. п., то же влево, повторить 5 раз;</p> <p>И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2- прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4- вернуться в и. п., повторить 6 раз</p>					
		<p>Подвижная игра с бегом «Встречные перебежки»</p>					