|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Сентябрь**  **1 неделя** | **Занятие 1** | |
| Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20 м – бег); бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения***  1. И. п.1 – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).  3. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).  4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).  5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.  ***Основные виды движений***  1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.  2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Повторить 3–4 раза.  3. Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) по 12–15 раз.  При выполнении упражнения на равновесие основное внимание воспитатель уделяет сохранению правильной осанки (голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек). В конце скамейки ребенок должен выполнить поворот влево (или вправо), взять мешочек в руки и сделать шаг вперед-вниз, не прыгая. Задание выполняется поточно, друг за другом, колонной; интервал между детьми 3–4 шага.  Дети переходят к выполнению упражнения в прыжках: прыгают, используя взмах рук и приземляясь на полусогнутые ноги, затем обходят пособия с внешней стороны и возвращаются в свою колонну.  После выполнения первых двух упражнений дети строятся в две шеренги. В руках каждого ребенка одной шеренги мяч. По сигналу воспитателя дети приступают к перебрасыванию мячей. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Главное – попасть мячом в руки партнеру, а тот при ловле не должен прижимать мяч к груди.  **III часть.** «Ловишки». С помощью считалки выбирается водящий-ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу воспитателя «Раз-два-три – лови!» все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2–3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбираются двое ловишек. |
| **Занятие 2** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку од­ной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балан­сируют, помогая сохранять устойчивое равновесие.  2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт. Расстояние между мячами 4 метра) |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Сентябрь**  **2 неделя** | **Занятие 3** | |
| Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками***  1. И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  3. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).  4. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 – исходное положение (6 раз).  5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).  6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза.  ***Основные виды движений***  1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5–6 раз подряд).  2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.  3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Повторить 2–3 раза.  Воспитатель ставит две стойки, натягивает шнур, подвешивает на него предметы (колокольчики и др.) на высоту поднятой вверх руки ребенка. Дети становятся шеренгами, по сигналу воспитателя разбегаются и при подпрыгивании стараются достать до предмета. Упражнение выполняется небольшими подгруппами поочередно.  Дети встают в две шеренги по обе стороны от стоек со шнурами. В руках у детей одной группы мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч через шнур, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола. Упражнения выполняются по сигналу воспитателя (способ – двумя руками из-за головы).  Лазанье под шнур выполняется также двумя шеренгами. Дети по очереди подходят к шнуру, приседают и стараются, не касаясь руками пола и не задев за шнур, пройти под ним. Повторить 3–4 раза.  ***Подвижная игра «Не оставайся на полу***  **III часть**. Игра малой подвижности «Летает – не летает». |
| **Занятие 4** | |
|  | ***Основные виды движения*** 1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно).  2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения дву­мя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз).  3.Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две ше­ренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой ше­ренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспи­тателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | | **Содержание** |
| **Сентябрь**  **3 неделя** | **Занятие 5** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир – кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с малым мячом***  1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3–4 – то же левой рукой (5–6 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой (4–5 раз).  3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  4. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону).  5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 – опустить ногу (6 раз).  6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.  ***Основные виды движений***  1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Повторить 2–3 раза.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2–3 раза).  3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны.  Подвижная игра «Удочка». Дети стоят в кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает детям, как следует подпрыгивать: энергично оттолкнуться от пола и подобрать ноги под себя. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 6** | |
|  | ***Основные виды движений***  1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его дву­мя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза.  2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза.  3Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить по­ворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспи­тателем обязательна. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Сентябрь**  **4 неделя** | **Занятие 7** | |
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | **I часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палками***  1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).  2. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).  3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).  4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).  5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.  6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.  ***Основные виды движений***  1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).  Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.  Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30–40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.  **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 8** | |
|  | ***Основные виды движений***  1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппи­роваться в «комочек»).  2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Глав­ное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.  3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выпол­няется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получит­ся бег с перешагиванием). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Сентябрь**  **5 неделя** | **Занятие 9** | |
| Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | **I часть.** Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палками***  1. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).  2. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).  3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).  4. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).  5. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.  6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.  ***Основные виды движений***  1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.  3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).  Ползание на ладонях и коленях выполняется поточным способом. После выполнения упражнения дети обходят пособия с внешней стороны. При выполнении упражнений в равновесии воспитатель осуществляет страховку. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч выполняются поточным способом двумя колоннами; основное внимание уделяется энергичному отталкиванию и приземлению на полусогнутые ноги. Повторить 2 раза.  Подвижная игра «Не попадись». На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегает в кругу стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30–40 секунд игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.  **III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 10** | |
|  | ***Основные виды движений***  1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппи­роваться в «комочек»).  2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Глав­ное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию.  3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выпол­няется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получит­ся бег с перешагиванием). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Октябрь**  **1 неделя** | **Занятие 11** | |
| Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | **I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи – 6–8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное – не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения***  1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).  2. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз).  3. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).  4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).  5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).  6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить.  ***Основные виды движений***  1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна (2–3 раза).  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6–8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой – на левой (3–4 раза).  3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант – ловля мяча с хлопком в ладоши). Повторить 10–12 раз.  Подвижная игра «Перелет птиц». На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т. д. – это деревья. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» дети, помахивая руками как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу «Буря!» все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое-либо место. Когда воспитатель произносит «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – «птицы продолжают свой полет». Страховка воспитателем обязательна.  **III часть**. Ходьба в колонне по одному |
| **Занятие 12** | |
|  | ***Основные виды движении*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу па­рами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Октябрь**  **2 неделя** | **Занятие 13** | |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | **I часть.** Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с обручем***  1. И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6–8 раз).  2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).  3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (4–6 раз).  4. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).  5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 2–8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).  ***Основные виды движений***  1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик.  2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).  3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4–5 м).  Воспитатель приглашает первую группу детей для прыжков после объяснения задания: ноги слегка согнуть в коленях, руки отвести назад и прыгнуть со скамейки на полусогнутые ноги. Поворот кругом, снова встать на скамейку, выполнить прыжок, и так несколько раз подряд. Затем приглашается вторая группа детей. Пока одна группа выполняет задание, вторая – располагается рядом сидя в шеренге, ноги скрестно (длительная статичная поза утомляет детей).  Ведение мяча в шеренгах с отбиванием его о пол на месте и продвигаясь вперед. При движении мяч вести впереди-сбоку. После того как первая шеренга пройдет треть дистанции, к выполнению упражнения приступает вторая шеренга.  Дети кладут мячи и так же, в шеренгах, выполняют ползание в прямом направлении способом на ладонях и ступнях (дистанция 4 м). Повторять не более 2 раз.  **Подвижная игра «Не оставайся на полу».**  **III часть. Игра «Эхо».** |
| **Занятие 14** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.  3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Октябрь**  **3 неделя** | **Занятие 15** | |
| Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках***  1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).  2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).  3. И. п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).  4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).  5. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).  6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»), Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза).  ***Основные движения***  1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).  2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.  После показа и объяснения дети становятся в две шеренги и по сигналу воспитателя первая группа выполняет ведение мяча в прямом направлении до обозначенной линии. При ведении мяча дети передвигаются на слегка согнутых ногах с легким наклоном туловища вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, а кисть с расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Удары по мячу выполняются несколько сбоку от себя, равномерно, в соответствии с передвижением. Затем дети берут мячи в руки и поворачиваются кругом. Вторая шеренга детей приступает к выполнению упражнения. В шеренгах дети располагаются на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный. Повторить 3–4 раза.  Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание на животе с помощью хвата рук с боков (2–3 раза)  Гимнастическую скамейку переворачивают и проводится упражнение в равновесии – ходьба по рейке гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками. Главное – удержаться на рейке, пройти до конца, голову и спину удерживать прямо. Страховка воспитателем обязательна.  ***Подвижная игра «Удочка».***  **III часть.** Игра малой подвижности «Летает – не летает». |
| **Занятие 16** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мя­чей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колонна­ми или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна). Повторить 2-3 раза.  2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед го­ловой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повто­рить 2 раза.  3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Октябрь**  **4 неделя** | **Занятие 17** | |
| Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Уп­ражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнитель­ным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по по­вышенной опоре. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, семеня­щие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, исполь­зуя все пространство зала.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с мячом*** *1. И.*п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние (6-S раз).  2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой— под­нять мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).  3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­ клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).  5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыж­ки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполня­ется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза)  ***Основные виды движений*** 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), под­талкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; рас­стояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособи­ям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза.  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ла­доши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удер­живать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.  ***Подвижная игра «Удочка».*** **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 18** | |
|  | ***Основные виды движений***  1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).  2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Ноябрь**  **1 неделя** | **Занятие 19** | |
| Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходь­бе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталки­вании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и за­медлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать рав­номерную дистанцию друг от друга. **II часть**. ***Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —руки строны;2— руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо­ны; 4— исходное положение (8раз).  2.И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; *2*—присесть, хлонуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;4 — исходное положение (6-8 раз).  3.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —наклон в правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6 раз).  4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 *—2*— поднять пра­вую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное по­ложение. То же левой ногой (6—8 раз).  5.И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 *—2*— приподняться и, про­гнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исход­ное положение (6 раз).  6.И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжкомноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.  ***Основные движения*** 1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным ша­гом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или сере­дина стопы на канате.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза).  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  Воспитатель раскладывает два каната (или толстых шнура) вдоль за­ла (расстояние между канатами 3 м). Дети становятся в шеренгу перед канатом и после показа и объяснения по очереди выполняют упражне­ние. При ходьбе по канату руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо. Воспитатель выкладывает вдоль по двум сторонам зала 6—S коротких шнуров (расстояние между шнурами 40 см). Дети поточным способом выполняют прыжки через шнуры не останавливаясь, без пауз, исполь­зуя энергичное отталкивание ног от пола и взмах рук. Шнуры, возвращаясь, обходят с внешней стороны. Повторить 2—3 раза. Для проведения эстафеты играющие строятся в 3-4 колонны. Пе­ред каждой колонной встает водящий с мячом большого диаметра. По сигналу воспитателя водящий бросает мяч первому ребенку в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонны. Как только впереди колонны снова окажется первый в колонне, он подни­мает мяч над головой. Воспитатель отмечает команду-победителя. Подвижная игра «Догони свою пару». Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстоя­ние между ними не менее трех шагов). По сигналу воспитателя первые бы­стро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра по­вторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному **III часть*. Игра «Угадай чей голосок?*** |
| **Занятие 20** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на ле­вой, и так попеременно), руки произвольно.  3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — бас­кетбольный вариант. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Ноябрь**  **2 неделя** | **Занятие 21** | |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления дви­жения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | **I часть,**Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направле­ния движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим ша­гом, руки на пояс) **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой*** 1.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; *2 —*исходное по­ложение. То же левой ногой {6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;4 — исходное положение (5—6 раз).  3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх, руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­миться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  4.И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. J-3 — сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).  5.И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­ложение (5—6 раз).  6.И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" че­рез скакалку несколько раз подряд.  ***Основные виды движений*** 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­шочком на спине.  3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя рукамииз-за головы).  После выполнения гимнастических упражнений воспитатель пред­лагает детям разойтись по всему залу и расположиться таким образом, чтобы каждому было удобно прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед. Прыжки выполняются в произвольном темпе в индивидуаль­ном порядке. Для выполнения упражнений в ползании дети строятся в две шерен­ги перед гимнастическими скамейками и по очереди по сигналу воспи­тателя выполняют задание. Главное — смотреть вперед и при движении не уронить мешочек. Далее лети перебрасывают мяч друг другу, стоя в двух шеренгах (спо­соб — двумя руками из-за головы; ноги на ширине плеч). Ориентиром дистанции между детьми могут служить мешочки, положенные у ног. **Ill часть. *Подвижная игра «Фигуры»*** |
| **Занятие 22** | |
|  | ***Основные виды движений***  1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.  2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).  3.Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на рассто­янии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с по­воротом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды -победителя. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Ноябрь**  **3 неделя** | **Занятие 23** | |
| Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» меж-ду предметами; по­вторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с кубиком*** 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­ное положение (6-8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).  3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —повернуться, взять кубик; 4— вернуться в исходное положение (6 раз).  4.И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).  5.И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу пе­ред ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге поперемен­но, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.  ***Основные виды движений*** 1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Дети становятся в две колонны у исходной черты, у каждого в руках мяч. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне начинают вести мяч между предметами, огибая каждый предмет (кубик или набивной мяч) «змейкой» до линии финиша (шнур, веревка), затем возвращаются в ко­нец своей колонны с внешней стороны от пособий. Каждый следующий игрок начинает выполнять задание после того, как предыдущий пройдет примерно треть дистанции. Воспитатель отмечает команду-победителя. 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Задание — подойти к дуге, присесть, сгруппироваться в «комочек» и пройти под дугой, не касаясь ее верхнего края (рис. 6), затем подои- ти к следующему пособию. Выполняется двумя колоннами. После вы­полнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлоп­нуть в ладоши над головой (обруч лежит на расстоянии 2 м от послед­ней дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами. ***Подвижная игра «Перелет птиц»* III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **Занятие 24** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.  2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом на­правлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.  3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком пристав­ным шагом с мешочком на голове. Страховка воспитателем обязательна. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Ноябрь**  **4 неделя** | **Занятие 25** | |
| Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, разви­вая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнас­тическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упраж­нения в прыжках и на равновесие. | **I часть.** Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала вы­полняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между ку­биками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построе­ние в 3 колонны. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то *же*назад (5—6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i —поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6-8 раз),  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 –наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное поло­жение (6 раз) 4. И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — ру­ки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).  5.И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под ко­леном; 2 — исходное положение (6-8 раз).  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух но­гах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.  ***Основные виды движения*** 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.  4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.  Первая группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку. Ногу ста­вить на рейку серединой стопы. Хват за рейку: все пальцы вместе, боль­шой палец снизу. (Можно показать на примере гимнастической палки) Вторая группа в это время выполняет игровое упражнение «мяч о стенку». Дети свободно располагаются перед стеной, в руках у каждою мяч (малый или средний диаметр). В произвольном темпе дети бросают мяч о стенку одной рукой и ловят его после отскока о пол. По команде воспитателя группы меняются местами. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Главное — сохранять устойчивое равновесие и осанку (голову и спину держать прямо). Страховка воспитателем обязательна. Для упражнений в прыжках воспитатель кладет два шнура вдоль за­ла (длина шнура 4-5 м) и предлагает выполнить прыжки через шнуры, продвигаясь вперед и прыгая попеременно то на правой, то на левой ноге. Выполняется двумя колоннами. ***Подвижная игра «Фигуры»* III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 26** | |
|  | ***Основные виды движения*** 1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на дру­гой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражне­ния уделять положению рук) 2.Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.  3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетболь­ный вариант). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Декабрь**  **1 неделя** | **Занятие 27** | |
| Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **I часть.** ***Общеразвивающие упражнения в парах***  1.И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпря­миться; то же влево (6 раз).  3. И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).  4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. I *—2*— поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное поло­жение — «ласточка».  5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с неболь­шой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.  **II часть. *Основные движения*** 1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на го­лове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. Дети делают три шага, а на четвертый перешагивают мяч (повторить 3 раза).  2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Предметы ставятся по двум сторонам зала. Выполняет­ся двумя колоннами. Главное — энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги, стараясь не задевать предметы.  3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рука­ми. Дети свободно располагаются по всему залу и в произвольном тем­пе выполняют задание (по 10-12 бросков подряд), затем небольшая па­уза и повторение упражнения. Главное — следить за полетом мяча, при ловле стараться не прижимать его к груди.  **III часть. *Подвижная игра «Хитрая лиса».*** |
| **Занятие 28** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна.  2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние меж­ду детьми 2—2,5м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков).  3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь впе­ред (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется дву­мя колоннами (2—3 раза). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Декабрь**  **2 неделя** | **Занятие 29** | |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попере­менно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медлен­ные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; пе­реход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в ко­лонне по одному, перестроение в три колонны.  **II часть**. ***Общеразвивающие упражнения.*** 1.И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение;3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).  2.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую но­гу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  3.И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6—8 раз).  4.И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыж­ки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза).  ***Основные движени****я* 1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).  2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне\*. Играющие строятся в 3—4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр) становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обрат­но и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч отводящего, возвращает его обратно и тоже бежит в коней колонны и так да­лее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, вос­питатель отмечет команду-победителя. Эстафета повторяется 3-4 раза.  3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). ***Подвижная игра «Салки с ленточкой»***.  Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного ма­териала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу вос­питателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!» дети сно­ва образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и воз­вращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.  **III**часть. Игра малой подвижности «Эхо» |
| **Занятие 30** | |
|  | ***Основные виды движений* 1.**Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения).  2.Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набив­ных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться.  3.Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх­него края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Декабрь**  **3 неделя** | **Занятие 31** | |
| Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорени­ем и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными ша­гами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с малым мячом*** 1.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 — ис­ходное положение (6-8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — на­клон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное положение (6 раз).  3.И. п. *—*сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — про­катить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).  4.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя рука­ми (10 раз подряд).  5.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).  6.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).  ***Основные виды движений*** 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его дву­мя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с бо­ков (2—3 раза).  3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—Зраза).  При выполнении упражнений с мячом главное — следить за полетом мяча и не прижимать его к груди во время ловли. Дети располагаются свободно по всему залу. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, сохраняя устойчивое положение во время движения и правильную осанку. Упраж­нение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Страховка воспитателем обязательна. Гимнастические скамейки переворачивают, и дети выполняют пол­зание на животе, подтягиваясь руками и продвигаясь вперед за счет хва­та рук с боков скамейки (2-3 раза) ***Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».***  Воспитатель выкла­дывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами так­же могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водяший — коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети — воробыш­ки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не лает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водяший дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва  **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 32** | |
|  | ***Основные движения*** 1.Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Иг­рающие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мя­ча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребен­ка в паре мяч (большой диметр). Способ выполнения по выбору детей.  2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двумя сторонам зала лежат набив­ные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражне­ния в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней сто­роны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.  3.Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по под­ группам). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Декабрь**  **4 неделя** | **Занятие 33** | |
| Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие. | **I часть.**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере­строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети вы­полняют поворот без остановки движения. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1.И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон впра­во, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).  3.И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение (6-8 раз).  4.И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положе­ний (6-8 раз).  5.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).  6.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­довании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.  ***Основные движения*** 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между колен.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза) Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек. Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух но­гах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). Пос­ле того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается ко­манда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза. ***Подвижная игра «Хитрая лиса».* Ш часть.**Игра малой подвижности «Эхо» |
| **Занятие 34** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистан­ция 6-8 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Декабрь**  **5 неделя** | **Занятие 35** | |
| Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторо­ну; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить уп­ражнение в прыжках и на равновесие. | **I часть.**Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Пере­строение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети вы­полняют поворот без остановки движения. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1.И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение (6—8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон впра­во, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).  3.И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение (6-8 раз).  4.И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положе­ний (6-8 раз).  5.И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).  6.И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­довании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.  ***Основные движения*** 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  3. Прыжки на двух ногах с мешочками, зажатыми между колен.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи») выполняется поточным способом (2-3 раза) Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Задание выполняется в среднем темпе; главное — удерживать устойчивое равновесие и не уронить мешочек. Дети становятся в две шеренги: первая — у исходной черты, вторая — в пяти шагах от нее. По сигналу воспитателя дети прыжками на двух но­гах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины, передвигаются в прямом направлении до второй условной черты (дистанция 6-8 м). Пос­ле того как первая шеренга продвинется на треть дистанции, дается ко­манда для выполнения задания второй шеренгой. Повторить 2-3 раза. ***Подвижная игра «Хитрая лиса».* Ш часть.**Игра малой подвижности «Эхо» |
| **Занятие 36** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистан­ция 6-8 м). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Январь**  **2 неделя** | **Занятие 37** | |
| Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по­ворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с оста­новкой по сигналу воспитателя. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палкой*** 1.И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 —палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное по­ложение (6-8 раз).  2.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг пра­вой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  3.И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — пал­ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­ходное положение (6 раз).  4.И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­рот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  5.И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на по­лу, хват обеими руками. 1— мах правой ногой вперед, носок оттянут;2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).  6.И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выпол­няется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сери­ями прыжков).  ***Основные виды движений* 1.**Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.  2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергич­ным взмахом рук.  3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) по обозначенной линии (дис­танция 10 м) Упражнения на равновесие проводятся двумя колоннами. Главное — уверенно, сохраняя правильную осанку и без потери предмета, выпол­нить задание. Упражнение выполняется в среднем темпе. Прыжки через небольшие препятствия на двух ногах без паузы (4-5 предметов; расстояние между предметами один шаг ребенка). Ис­пользуя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают че­рез препятствия подряд без остановки (2 раза) Введение мяча с отбиванием о пол, с переходом на другую сторону за­ла (дистанция 10 м). Выполняется шеренгами (2 раза) ***Подвижная игра «День и ночь».***  Играющие распределяются на две команды — «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводит­ся черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит: «Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, напри­мер, произносит: «День».  Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются  Кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную ли­нию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее коли­чество игроков противоположной команды.  **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 38** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответ­ствии с передвижением и выполнением задания.  2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Вы­полняется двумя колоннами.  3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Январь**  **3 неделя** | **Занятие 39** | |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упраж­нять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выпол­няя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. **II часть*.  Общеразвивающие упражнения с кубиком*** 1.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — ру­ки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — ру­ки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпря­миться. Повторить 4-5 раз,  3.И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на по­яс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).  4.И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное по­ложение (6 *раз).*  5.И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.  ***Основные виды движений*** 1**.** Прыжки в длину с места (на мат).  2. «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удается, то дети меняются ролями (рис. 9).  3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.  Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет прыж­ки в длину с места. Вторая группа выполняет задание с мячом. Через некоторое время дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с продвижением вперед и подталкивая мяч головой на небольшое расстояние производится группами (по ко­личеству пособий) **III часть.** ***Подвижная игра «Совушка»*** |
| **Занятие 40** | |
|  | ***Основные движения*** 1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнитель­ным заданием — приседание, поворот кругом и т.д. )  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­шочком на спине. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Январь**  **4 неделя** | **Занятие 41** | |
| Повторить ходьбу и бег с изменением направления движе­ния; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по указанию воспитателя: ходьба и бег врассыпную по всему за­лу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения со скакалкой* 1.** И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).  3.И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— вы­прямиться, скакалка вверх; 4— исходное положение (6—8 раз).  4.И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).  5.И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — ис­ходное положение (6-8 раз) ***Основные виды движений*** 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с ме­шочком на спине (2 раза).  2. Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.  3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.  При ползании по гимнастической скамейке главное — не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполняется в умеренном темпе. Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами. Двое детей становятся каждый на свою гимнастическую скамейку (рассто­яние между скамейками такое, чтобы дети свободно держались за ру­ки), берутся за руки и проходят, сохраняя устойчивое равновесие. В кон­це скамейки руки отпустить и сойти со скамейки. Страховка воспита­телем обязательна. Для упражнения с короткой скакалкой дети свободно располагают­ся по залу так, чтобы не мешать друг другу (во избежание травм). Прыжки через короткую скакалку в произвольном темпе способами, соответствующими возможностям детей. ***Подвижная игра «Паук и мухи»***  В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети — мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «ле­тают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений под­считывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим. **III часть.**Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **Занятие 42** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза).  3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плот­но друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Февраль**  **1 неделя** | **Занятие 43** | |
| Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повы­шенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упраж­нения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в фор­ме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыга­ют вперед. Тот, кто прыгнул *в*другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем* 1.** И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).  2. И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять об­руч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить об­руч на пол; 4 — исходнеположение (6-8 раз).  3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­ной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).  5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное по­ложение (5-6 раз).  6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет *«*1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рить (3-4 раза).  ***Основные виды движения* 1.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая че­рез набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).  2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля дву­мя руками.  3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).  Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набив­ной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспита­телем обязательна (для этого скамейки ставят рядом) При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мя­чу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая груп­па бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками. ***Подвижная игра «Ключи».***  Играющие становятся в круги, начер­ченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отве­чает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все игра­ющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим **III часть.**Ходьба в колонне по одному |
| **Занятие 44** | |
|  | ***Основные движения*** 1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при­ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза).  2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за­тем левой ноге (по одной стороне зала на правой, по другой стороне —на левой) (2 раза).  3.Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий пере­дает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспи­татель объявляет команду-победителя. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Февраль**  **2 неделя** | **Занятие 45** | |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.  **IIчасть*.  Общеразвивающие упражнения с палкой***  1.И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное по­ложение (6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­ное положение (6—8 раз).  3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное  положение (6 раз).  4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — ис­ходное положение (6 раз).  5. И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).  6. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).  ***Основные виды движений*** 1. Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, про­двигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)  3. Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.  Упражнения в прыжках проводятся двумя колоннами, с соблюдени­ем дистанции между детьми. Задание: выполнить два прыжка на одной ноге, два — на другой, и так попеременно то на правой, то на левой но­ге — прыжки с подскоком. От исходной черты дети по очереди выпол­няют упражнение до линии финиша (дистанция 8-10 метров). Линию финиша перепрыгнуть на двух ногах и пройти с внешней стороны в ко­нец своей колонны. Повторить 2—3 раза. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м; ис­ходная линия для каждой шеренги обозначается шнуром. При пере­броске мяча (баскетбольный вариант) описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз, затем на грудь и, разгибая руки вперед от себя, по­слать мяч активным движением кисти, одновременно разгибая ноги. Ловить мяч кистями рук, образуя пальцами как бы половину шара, в который мяч и должен попасть. В момент ловли мяча стараться не прижимать его к груди. При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное поло­жение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставле­на на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков) Лазанье под шнур прямо и боком в группировке, стараясь не задевать за край шнура (шнур на высоте 50 см от пола) (подряд 3-4 раза), затем вы­прямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. ***Подвижная игра «Не оставайся на земле»*****III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 46** | |
|  | ***Основные виды движений* 1.** Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).  2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, на­бивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).  3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Де­ти свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Февраль**  **3 неделя** | **Занятие 47** | |
| Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в ме­тании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упраж­нения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шага­ми. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестро­ение в колонну по три. **II часть*****Общеразвивающие упражнения*** 1. И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —исходное положение (6—8 раз).  2. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).  3. И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).  4. И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на жи­вот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).  5. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком но­ги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1—8» (3 раза)  ***Основные виды движений*** 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяет­ся хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занима­ется с мячами (бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.  2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гим­настическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, го­лову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза).  3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обру­чи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в ше­ренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).  ***Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).***  **III часть**. Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 48** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разло­жены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было пе­решагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Стра­ховка воспитателем обязательна.  3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Февраль**  **4 неделя** | **Занятие 49** | |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением за­дания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; по­вторить упражнения на равновесие и прыжки. | **I часть.**Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходь­ба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врас­сыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании ) **II часть*.  Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) 1.*** И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув лок­ти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; *2 —*наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).  3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе­их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука­ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).  4. И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).  5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением; 3—4 — исходное положение.  6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча впра­во и влево (3—4 раза).  ***Основные виды движений*** 1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мя­чей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Сохранять равновесие и ритмичность в ходьбе. Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обя­зательна. ***Подвижная игра «Жмурки»* III часть**. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». |
| **Занятие 50** | |
|  | ***Основные виды движений* 1.** Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку).  **2.** Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  3.Эстафета с мячом «Передал — садись». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Март**  **1 неделя** | **Занятие 51** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохра­нении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — куби­ки; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистан­цию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную. **II часть.*****Общеразвивающие упражнения с малым мячом***  1.И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, пере­ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — на­клон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить­ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).  3.И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — под­нять левую но-гу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — ис­ходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз). 5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­гах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 ра­за в каждую сторону)  ***Основные виды движений*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равно­весие и не упасть со скамейки. Страховка воспитателем обязательна. Одна группа детей выполняет упражнение в равновесии, вторая — уп­ражнения с малым мячом (бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками); дети находятся в поле зрения педагога. Через некоторое время дети меняются заданиями.  2. Прыжки. Выполняется шеренгами. На исходную линию выхолит первая группа детей. Задание: передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м). Поворот кругом — и сделать 2—3 шага назад от линии финиша (2 раза).  3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играюшие становят­ся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч боль­шого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.  ***Подвижная игра «Ключи».* III часть.** Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 52** | |
|  | ***Основные виды движения***  1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической ска­мейке с передачей мяча перед собой и за спиной.  2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза).  3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующе­му игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Март**  **2 неделя** | **Занятие 53** | |
| Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врас­сыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мя­чом. | **I часть.** Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с флажками*** 1. И. п. —основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; *2-*флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).  3. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 —присесть,  флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — ис­ходное положение (8 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).  4. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед; 2 — мах флажками назад; *3 —*мах флажками вперед; 4 — исходное по­ложение (6-7 раз).  5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8» затем небольшая пауза и повторить 2 раза.  ***Основные виды движений***  1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.  2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).  3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).  Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии; прыжки с ноги на ногу с продвижением впе­ред. Выполняется шеренгами, дети располагаются так, чтобы не ме­шать друг другу во избежание травм. Педагог ставит две стойки и натягивает сетку или шнур на высоте 40 см от пола. Дети шеренгами выполняют задание: хорошо сгруппиро­ваться и пройти под шнуром, не касаясь руками пола и не задевая шнур прямо и боком несколько раз подряд Дети становятся в две шеренги одна напротив другой; между ними шнур (шнур натянут на высоте поднятой вверх руки ребенка). Расстоя­ние до шнура 2 м. У одной группы детей мячи (средний или малый ди­аметр). По сигналу педагога дети перебрасывают мячи через шнур, вто­рая группа ловит их после отскока. ***Подвижная игра «Затейники»* III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 54** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).  2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.  3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладо­нях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Март**  **3 неделя** | **Занятие 55** | |
| Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ме­тании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в пол­зании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу­ приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палкой*** 1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же ле­вой ногой (6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­ное положение (8 раз).  3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).  4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).  5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исход­ное положение (8 раз).  6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.  ***Основные движения*** 1.Метание мешочков в горизонтальную цель.  2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»),  3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).  ***Подвижная игра «Волк во рву»***  Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см одна от другой — это ров. С од­ной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк ста­новится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противо­положную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону **III часть.**Ходьба в колонне по одному за волком, который поймал большее количество коз. |
| **Занятие 56** | |
|  | ***Основные движения***  1.Метание мешочков в горизонтальную цель.  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.  3.Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Март**  **4 неделя** | **Занятие 57** | |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — ру­ки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).  2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).  3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —на­клон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, ру­ки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять пра­вую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз).  5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыж­ков). После паузы повторить 3 раза.  ***Основные движения*** 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).  2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набив­ные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попере­менно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, на­бивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).  Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастичес­кой стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обя­зательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину дер­жать прямо. Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне. ***Подвижная игра «Совушка».*** |
| **Занятие 58** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от по­ ла 40 см).  2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».  3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Март**  **5 неделя** | **Занятие 59** | |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равнове­сие и прыжки. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1.И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — ру­ки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).  2.И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).  3.И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —на­клон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, ру­ки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  4.И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять пра­вую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз).  5.И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  6.И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыж­ков). После паузы повторить 3 раза.  ***Основные движения*** 1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза).  2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набив­ные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попере­менно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).  3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, на­бивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).  Одна группа детей выполняет упражнения в лазаньи по гимнастичес­кой стенке: лазанье до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск. Главное — правильный хват руками за рейки. Страховка воспитателем обя­зательна. В это время вторая группа занимается с мячом: переброска мячей в парах (способ произвольный). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по прямой, перешагивая через предметы; голову и спину дер­жать прямо. Упражнения в прыжках выполняется двумя колоннами. Главное — не задевать предметы, соблюдать дистанцию в колонне. ***Подвижная игра «Совушка».*** |
| **Занятие 60** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от по­ ла 40 см).  2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».  3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Апрель**  **1 неделя** | **Занятие 61** | |
| Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | **I часть.**Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается про­ игравшим. Повторить 3—4 раза. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с малым мячом*** 1.И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой (6 раз).  2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­жение (6 раз).  3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 *—2 —*про­катить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз).  4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).  5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.  ***Основные виды движений* 1.**Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.  2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.  3.Переброска мячей в шеренгах.  Упражнение на равновесие выполняется двумя колоннами. Задание: пройти по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной, сохраняя равновесие, ритмичность в ходьбе, хорошую осанку (голову и спину держать прямо). Вдоль зала кладут два шнура (длина 4—5 м, расстояние между шнура­ми 2—3 м). Дети двумя колоннами выполняют прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его то справа, то слева попеременно, и так до конца дистанции (2 раза). ***Подвижная игра «Хитрая лиса».* III часть.** Ходьба в колонне по одному |
| **Занятие 62** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на го­лове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.  2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Апрель**  **2 неделя** | **Занятие 63** | |
| Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ;прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | **I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем.*** 1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 —обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямить-ся, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  3.И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая, колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).  4 .И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­рение прыжков (2-3 раза).  ***Основные виды движений* 1.**Прыжки в длину с разбега.  2.Броски мяча друг другу в парах.  3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».  Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь од­ной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение вы­полняется поточным способом небольшими группами. Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом на­правлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая ше­ренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой. ***Подвижная игра «Мышеловка».* III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 64** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).  2. Эстафета с мячом «Передал — садись».  3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не за­ девая шнур. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Апрель**  **3 неделя** | **Занятие 65** | |
| Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в полза­нии, в равновесии. | **I часть.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. **II часть. *Общеразвивающие упражнения* 1.**И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение (5 раз).  3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.  4.И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­сти в стороны, удерживая равновесие; 3—4 — исходное положение (5 раз).  5.*И.*п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.  ***Основные виды движений* 1.**Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».  2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешоч­ком на спине.  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, переша­гивая через предметы.  4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред­ мета»).  Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3—4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занятв правильное исходное положение — одна нога чуть впе­реди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть ку­бики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После вы­полнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отли­чившихся и приглашает следующую группу. Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следую­щий в колонне ребенок кладет предыдушему мешочек на спину. В уме­ренном темпе. Главное — смотреть вперед и не уронить мешочек. Подвижная игра «Затейники» **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 66** | |
|  | ***Основные движения*** 1.Метание мешочков на дальность.  2. Ползание не четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).  3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, на­зад, скрестно (способ по выбору детей). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Апрель**  **4 неделя** | **Занятие 67** | |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | **I часть.** Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко­манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая бы­стро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза. **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках* 1.**И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).  2.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  3.И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).  4.И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза).  5.И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).  ***Основные виды движений*** 1***.***Бросание мяча в шеренгах.  2.Прыжки в длину с разбега.  3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.  Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м). В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диа­метр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отско­ка двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают мяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках де­ти делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями. ***Подвижная игра «Салки с ленточкой»*** **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 68** | |
|  | ***Основные виды движений 1.*** Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шну­ров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыж­ка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистан­ции. Повторить 2—3 раза.  2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); ис­ходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.  3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Май**  **1 неделя** | **Занятие 69** | |
| Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с обручем*** 1**.** И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).  2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход­ное положение (6 раз).  3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).  4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).  5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но­сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторе­ние прыжков. ***Основные виды движения*** 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.  2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).  3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни­ тельным заданием.  Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.). Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — со­блюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется ко­лонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются ше­ренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза. ***Подвижная игра «Совушка».* III часть.***Игра малой подвижности «Великаны и гномы».* |
| **Занятие 70** | |
|  | ***Основные виды движений.*** 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на сере­дине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в про­извольном порядке. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя ше­ренгами («Кто быстрее»). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Май**  **2 неделя** | **Занятие 71** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движе­ния по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную. **II часть*.  Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)*** 1.И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на­клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).  3.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).  4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).  5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре­бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби­рая его руками (3 раза в каждую сторону).  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево. ***Основные виды движений*** 1.Прыжки в длину с места.  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).  3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).  Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Глав­ное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги. Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза) Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами. ***Подвижная игра «Горелки»* III часть.** Игра малой подвижности «Летает — не летает» |
| **Занятие 72** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное оттал­кивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновремен­но) (5-6 раз).  2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится неболь­шими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м).  3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Май**  **3 неделя** | **Занятие 73** | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без ос­тановки); ходьба и бег врассыпную.  **II часть.** ***Общеразвивающие упражнения*** 1.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; *1 —*исходное положение; 3—4 — то же ле­вой ногой (6 раз).  2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис­ходное положение (6 раз).  3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).  5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.  ***Основные движения*** 1.Метание мешочков на дальность.  2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, при­ставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза). Метание мешочков на дальность выполняется поочередно двумя шеренгами. Ориентирами могут служить предметы (кегли, кубики, флажки), поставленные на определенном расстоянии от исходной ли­нии (на разном удалении от детей). Педагог отмечает самых ловких и умелых ребят. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке выполняет­ся двумя колоннами в среднем и быстром темпе (скамейки стоят парал­лельно, расстояние между скамейками 1,5 м).  ***Подвижная игра «Воробьи и кошка».***  **III часть.**Ходьба в колонне по одному. |
| **Занятие 74** | |
|  | ***Основные виды движений*** *1.* Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в груп­пировке — сложившись в «комочек».  3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц**  **неделя** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Май**  **4 неделя** | **Занятие 75** | |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. | **I часть.**Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановить­ся, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную. **II часть. *Общеразвивающие упражнения с палками* 1.** И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 —палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исход­ное положение (5 раз).  2. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг пра­вой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз).  3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — пал­ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­ходное положение (8 раз).  4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­рот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).  5. И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. I — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 —исходное положение. То же левой ногой (8 раз).  6. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза.  ***Основные виды движений*** 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Хват за рейку двумя ру­ками: все пальцы вместе сверху, большой палец вниз; ноги ставить на рейку серединой стопы. Задание выполняется небольшими группами.  2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). Выполняется двумя колоннами. Страховка воспитателем обязательна.  3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).  ***Подвижная игра «Охотники и утки»* III часть.**Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **Занятие 76** | |
|  | ***Основные виды движений*** 1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза).  2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Вы­полняется двумя колоннами.  3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка). |