


«Утверждаю»  
Директор ГККП «Детский сад №29»  
Н.Е.Сырымбаева 

«01» 09 2021г.



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ  
НА 2021.-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: МУХАШЕВА Э.А**

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2-3	Занятия 4-5-6	Занятия 6-7	Занятия 8-9
	Задачи	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;</li> <li>- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;</li> <li>- в сохранении равновесия на повышенной опоре.</li> <li>- Подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета.</li> </ul> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставкой до предмета, при перешагивании через предметы. <b>П о в т о р и т ь</b> упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;</li> <li>- в перелезании через скамейку;</li> <li>- прыжки на двух ногах;</li> <li>- акробатический кувырок</li> </ul>			
Сентябрь	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
	2-я часть <b>Основные</b> виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку.</li> <li>2. Закрепление: подлезание под шнур. (с мешочком на голове).</li> <li>3. Прыжки на двух ногах через шнур.</li> <li>4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, прямо, приставляя пятку к носку.</li> <li>5. Сохранять равновесие на повышенной опоре.</li> <li>6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, прямо, приставляя пятку к</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с разбега с доставкой до предмета.</li> <li>2. Закрепление: прыжки на двух ногах.</li> <li>3. Подлезание под шнур правым и левым боком.</li> <li>4. Закрепление: Прыжки с разбега с доставкой до предмета.</li> <li>5. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние -4м).</li> <li>6. Закрепление: Подлезание под шнур правым и левым боком</li> <li>7. Степ-аэробика.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</li> <li>2. Закрепление: акробатический кувырок.</li> <li>3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок).</li> <li>4. Закрепление: Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</li> <li>5. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>6. Закрепление: Ползание на животе, подтягиваясь руками (в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов.</li> <li>2. Закрепление: прыжки на двух ногах;</li> <li>3. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</li> <li>4. Закрепление: В ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов.</li> <li>5. Подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета.</li> <li>6. Закрепление: «Пингвины» (мешочек зажат в коленях,</li> </ol>

		носку. 7. Степ-аэробика.		конце - кувырок). 7. Степ-аэробика.	прыжки по кругу). 7. Степ-аэробика.
	<b>3-я часть</b> Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
Октябрь	Номер занятия	Занятия 1-2-3		Занятия 4-5	
	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. За креплять:</li> <li>- навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</li> <li>- метать в горизонтальную цель.</li> <li>- прыжки через короткую скакалку.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в сохранении равновесия;</li> <li>- прыжках;</li> <li>- бросании мяча;</li> <li>- приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</li> <li>- переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений</li> </ul>			
	<b>1-я часть</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
	Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом
<b>2-я часть</b> <b>Основные</b> виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше;</p> <p>2. Закрепление: боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой.</p> <p>4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать</p>	<p>1. Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>2. Закрепление: перелезании через скамейку;</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>4. Закрепление: Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>5. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>6. Закрепление: Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>7. Степ – аэробика.</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Закрепление: Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Закрепление: Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за го</p>	<p>1. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>2. Закрепление: в сохранении равновесия.</p> <p>3. Метать в горизонтальную цель.</p> <p>4. Закрепление: Прыжки вверх из глубокого приседа.</p> <p>5. выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.</p> <p>6. Закрепление: Метать в горизонтальную цель.</p> <p>7. Степ – аэробика.</p>	

		и пройти дальше. 5. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу. 6. Закрепление: Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 7. Степ – аэробика.		6. ловой, с мешочком на голове. 7. Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 8. Степ – аэробика.	
	<b>3-я часть</b> Подвижные игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
	Номер занятия	Занятия 1-2-3	Занятия 4-5	Занятия 6-7	Занятия 8-9
Ноябрь	Задачи	<p>У ч и т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе по канату;</li> <li>- прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>- бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. У п р а ж н я т ь :</li> <li>- в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>- подползании под шнур;</li> <li>- прокатывании обручей;</li> <li>- ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.</li> </ul> <p>З а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>			
	<b>1-я часть</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Общеразвивающие игры	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»

<p>2-я часть <b>Основные</b> виды движений</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Закрепление: ползании по скамейке с мешочком на голове; -равновесии. 3. Прыжки через шнуры. 4. Закрепление: Ходьба по канату боком приставным шагом. 5. Эстафета «Мяч водящему». 6. Закрепление: Прыжки через шнуры. 7. Степ – аэробика.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Закрепление: Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 3. Ползание под шнур боком. 4. Закрепление: Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 5. Прокатывание обруча друг другу. 6. Закрепление: Ползание под шнур боком. 7. Степ – аэробика.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Закрепление: подползании под шнур. 3. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 4. Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 6. Закрепление: Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 7. Степ – аэробика</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 2. Закрепление: ползании по скамейке с мешочком на голове. 3. Ходьбе по канату. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе. 5. Перебрасывание мяча в парах снизу и от груди. 6. Закрепление: Перебрасывание мяча в парах снизу и от груди. 7. Степ – аэробика</p>
<p><b>3-я часть</b> Подвижные игры</p>	<p>«Перелет птиц»</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>«Рыбак и рыбки»</p>	
<p>Номер занятия</p>	<p>Занятия 1-2-3</p>	<p>Занятия 4-5</p>	<p>Занятия 7-8</p>	<p>Занятия 8-9</p>
	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>- переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</li> <li>- Прыжки в высоту через шнур.</li> <li>- Пролезать в обруч.</li> </ul>			
<p>1-я часть <b>Вводная</b></p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами</p>			
<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>С гимнастической палкой</p>	<p>С малым мячом</p>	<p>В парах</p>

Январь	<p>2-я часть Основные виды движений</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Закрепление: Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Закрепление: Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 7. Степ –аэробика.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Закрепление: перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Пролезать в обруч. 4. Закрепление: Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 5. Отбивание мяча в ходьбе. 6. Закрепление: Пролезать в обруч. 7. Степ –аэробика.</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Закрепление: Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Закрепление: Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 7. Степ –аэробика.</p>	<p>Игровые упражнения 1. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания. 2. Закрепление: Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») 3. Пролезать в обруч. 4. Закрепление: Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания. 5. Прыжки в длину с места с продвижением в перед. 6. Закрепление: Пролезать в обруч. 7. Степ –аэробика</p>
	<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Ловля обезьян»</p>	<p>«Перемени предмет»</p>	<p>«Два Мороза»</p>	

	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе приставным шагом;</li> <li>- прыжкам на мягком покрытии;</li> <li>- метанию набивного мяча.</li> <li>- Бросание снежков в даль.</li> <li>- Катить снежок клюшкой.</li> </ul> <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;</li> <li>- переползание по скамейке.</li> </ul> <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;</li> <li>- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;</li> <li>- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить:</li> <li>- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;</li> <li>- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</li> </ul>			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
Февраль	Общеразвивающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</li> <li>2. Закрепление: Подлезание под палку (40 см).</li> <li>3. Перешагивание через шнур (40 см).</li> <li>4. Закрепление: Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</li> <li>5. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> <li>6. Закрепление: Перешагивание через шнур (40 см).</li> <li>7. Степ –аэробика</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног)</li> <li>2. Закрепление: Прыжки с разбега (3 шага).</li> <li>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</li> <li>4. Закрепление: Прыжки на мат с места (толчком двух ног)</li> <li>5. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч.</li> <li>6. Закрепление: Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</li> <li>4. Закрепление: Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>5. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</li> <li>6. Закрепление: Влезание на гимнастическую стенку</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</li> <li>2. Закрепление: Прыжки на левой и правой ноге через шнур.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.</li> <li>4. Закрепление: Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</li> <li>5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.</li> <li>6. Закрепление: Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.</li> <li>7. Степ –аэробика.</li> </ol>

			7. Степ –аэробика.	одноименным способом. 7. Степ –аэробика.	
<b>3-я часть</b> Подвижные игры	«Кто скорее доберется до фляжка?»	«Ловишки с ленточкой»		«Горшки», «Волк во рву»	6. «Гусеница»
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4		Занятия 5-6	Занятия 7-8- 9
Задачи	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- прыжках и бросании малого мяча;</li> <li>- ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>- ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- ходьбе и беге между предметами;</li> <li>- пролезании между рейками;</li> <li>- перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь :</li> <li>- ловить мяч двумя руками;</li> <li>- ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. З а к р е п л я т ь упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</li> </ul> <p>Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>				
1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом				
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем		С малым мячом	Без предметов



Февраль	2-я часть <b>Основные</b> виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Закрепление: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Закрепление: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 6. Закрепление: Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 7. Степ –аэробика.	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Закрепление: Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Закрепление: Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 5. Прыжки с мячом, зажатый между колен (5-6 м). 6. Закрепление: Ползание по скамейке с мешочком на спине. 7. Степ –аэробика.	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Закрепление: Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Закрепление: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя 5. Лазание по гимнастической стенке. 6. Закрепление: Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 7. Степ –аэробика.	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2. Закрепление :Бросание мяча с произведением хлопка. 3. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 4. Закрепление : Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Закрепление: Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Степ –аэробика.
	3-я часть Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6	Занятия 7-8-9
Март	Задачи	З а к р е п л я т ь : - навык ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке.			

	<p>У п р а ж н я т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в сохранении равновесия;</li> <li>- энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;</li> <li>- беге до 3 минут;</li> <li>- ведении мяча ногами.</li> </ul> <p>Р а з в и в а т ь :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координацию движений в упражнениях с мячом;</li> <li>- ориентировку в пространстве;</li> <li>- глазомер и точность попадания при метании.</li> <li>- У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке .перелезая с пролета на пролет.</li> <li>- Метание на дальность</li> <li>- Упражнения с мячом.</li> <li>- Бег вокруг детского сада.</li> </ul>			
1-я часть <b>Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
2-я часть <b>Основные</b> виды движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;</li> <li>с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Закрепление :Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</li> <li>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом.</li> <li>4.Закрепление : Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Закрепление: Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</li> <li>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>4. Закрепление: Прыжки в длину с места.</li> <li>5. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</li> <li>6. Закрепление: Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>7. Степ –аэробика.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</li> <li>2. Закрепление: Пролезание в обруч в парах.</li> <li>3. Прокатывание обручей друг другу.</li> <li>4. Закрепление: Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</li> <li>5. Вращение обруча на кисти руки.</li> <li>6.Закрепление: Прокатывание обручей друг другу.</li> <li>7. Степ –аэробика.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</li> <li>2. Закрепление : Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове колонной лестнице; по скамейке на четверенька.)</li> <li>3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>4. Закрепление: Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</li> <li>5. Бег вокруг детского сада.</li> <li>6. Закрепление: Ходьба по скамейке боком приставным</li> </ol>

		с мешочком на голове, руки на поясе. 5. Метание на дальность. 6. Закрепление : Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 7. Степ –аэробика.			шагом с мешочком. 7. Степ –аэробика.
	<b>3-я часть</b> Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8-9
Апрель	Задачи	<p><b>Учить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</li> <li>- ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка».</li> <li>- <b>Закрепить:</b></li> <li>- ходьбу с изменением направления;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>- метание в вертикальную цель;</li> <li>- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> <li>- <b>Повторить:</b></li> <li>- прыжки с продвижением вперед;</li> <li>- ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>- прыжки через короткую скакалку;</li> <li>- ходьба по канату с сохранением равновесия.</li> <li>- <b>Совершенствовать прыжки в длину с разбега</b></li> </ul>			
	<b>1-я часть</b> <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
	Общеразвивающие упражнения	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов

	2-я часть <b>Основные</b> виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Закрепление: Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 5. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 6. Закрепление: Метание мешочков в горизонтальную цель. 7. Степ –аэробика.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Закрепление :Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Закрепление: Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 5. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 6. Закрепление: Ведение мяча между предметами. 7. Степ –аэробика.	1.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 2. Закрепление: Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Закрепление: Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6.Закрепление: Прыжки через скакалку произвольным способом. 7. Степ –аэробика.	1. Вращение обруча на полу. 2. Закрепление: Лазание по гимнастической стенке изученным способом. 3. Упражнения с мячом. 4. Закрепление: Вращение обруча на полу. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 6. Закрепление: Упражнения с мячом. 7. Степ –аэробика.
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»	
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия	Занятия 5-6	Занятия 7-8-9
Май	Задачи	<p>Учить :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бегать на скорость;</li> <li>- бегать со средней скоростью до 100 м.</li> </ul> <p>Упражнять :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках в длину с разбега;</li> <li>- перебрасывании мяча в шеренгах;</li> <li>- равновесии в прыжках;</li> <li>- забрасывании мяча в корзину двумя руками.</li> </ul> <p>Повторять :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение «Крокодил»;</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- ведение мяча</li> </ul>			

1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом	С обручами
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p> <p>6. Закрепление: Метание набивного мяча.</p> <p>7. Степ –аэробика.</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м).</p> <p>2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Закрепление: Бег на скорость (30 м).</p> <p>5. Ведение мяча ногой по прямой.</p> <p>6. Закрепление: Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние).</p> <p>7. Степ –аэробика.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Закрепление: Подвижная игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>4. Закрепление: Прыжки через скакалку.</p> <p>5. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.</p> <p>6. Закрепление: Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>7. Степ –аэробика.</p>	<p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>1. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Переползание на двух руках - «Крокодил».</p> <p>4. Закрепление: Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>5. в прыжках в длину с разбега;</p> <p>6. Закрепление: Переползание на двух руках - «Крокодил».</p> <p>7. Степ –аэробика.</p>
3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	