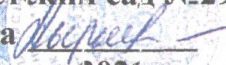


«Утверждаю»
Директор ГККП «Детский сад №29»
Н.Е.Сырымбаева 
«01» 09 2021г.



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

ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: АМИНОВА О.О

Мес яц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10
	Задачи	У ч и т ь : - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола; - выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета; - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; - ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. - Лазание по гимнастической стенке. - Прыжки в высоту с места. У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге. Р а з в и в а т ь ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С палкой	Без предмета
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Закрепление: Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 5. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании. 6. Закрепление: Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 7. Прыжки в высоту с места. 8. Степ –аэробика.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 2. Закрепление: Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Закрепление: Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). 5. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. 6. Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях 7. Лазание по гимнастической стенке. 8. Степ –аэробика.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Закрепление: Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Закрепление: Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 5. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». 6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 7. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Закрепление: выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета. 3. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 4. Закрепление: Прыжки в высоту с места. 5. Ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края. 6. Закрепление: Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 7. Лазание по гимнастической стенке. 8. Степ –аэробика.
	3-я часть: Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»	

Октябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10
	Задачи	У ч и т ь : - перестроению в колонну по два; - ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; - поворотам во время ходьбы по сигналу; - выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). - Бег парами. - Метание шарика в цель. - Прыжки в высоту с места. У п р а ж н я т ь в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии в прыжках. П о в т о р и т ь пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие			
	1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одг ходьба, по сигналу поворот в д юму и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; зугую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 5. Ходьба по гимнастической. 6. Закрепление: Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 7. Бег парами скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Закрепление: Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Закрепление: Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком. 6. Закрепление: Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 7. Метание шарика в цель. 8. Степ –аэробика.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Закрепление: Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 5. Ходьба по гимнастической. 6. Закрепление: Перелезание с преодолением препятствия. 7. Прыжки в высоту с места 8. Степ –аэробика.	1. Перестроению в колонну по два. 2. Закрепление: ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке. 3. Поворотам во время ходьбы по сигналу. 4. Закрепление: Перестроению в колонну по два. 5. Выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). 6. Закрепление: Поворотам во время ходьбы по сигналу. 7. Бег парами. 8. Степ –аэробика.
	3-я часть: Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Удочка»	«Гуси, гуси...»	
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10

Ноябрь	Задачи	Учить: - перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; - прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать: - навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; - бег врассыпную; - перебрасывание мяча в шеренге; - ползание по скамейке на животе; - ведение мяча между предметами; - пролезание через обручи с мячом в руках; - ходьбу с остановкой по сигналу. Закреплять умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие			
	1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур			
	Общеразвивающие игры	С малым мячом	С обручем	С большим мячом	На гимнастической скамейке
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и задвумя руками. спиной. 2. Закрепление: Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке на животе, подтягивание перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. 5. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами. 6. Закрепление: Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. 7. перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке. 8. Степ –аэробика.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Закрепление: Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 5. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. 6. Закрепление: Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 7. прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. 8. Степ –аэробика.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Закрепление : Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Игра «Волейбол» (двумя мячами). 4. Закрепление: Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 5. навыки ходьбы с высоким подниманием коленей. 6. Закрепление: Игра «Волейбол» (двумя мячами). 7. Бег врассыпную. 8. Степ –аэробика.	1. Перебрасывание мяча в шеренге. 2. Закрепление: ползание по скамейке на животе. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Закрепление: Перебрасывание мяча в шеренге. 5. Пролезание через обручи с мячом в руках. 6. Закрепление: Ведение мяча между предметами. 7. Ходьбу с остановкой по сигналу. 8. Степ –аэробика.
	3-я часть: Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Декабрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10

	Задачи	Учить : - ходьбе по наклонной доске; - прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; -лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать : - бег в колонне по одному с сохранением дистанции; - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий; - ползание на четвереньках между кеглями; - подбрасывание и ловлю мяча; - ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и глазомер. Закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону			
	1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом			
январь	Общеразвивающие упражнения	С палкой	С палкой	С палкой	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Закрепление: Ходьба по наклонной доске, боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Закрепление: Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 5.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. 6. . Закрепление: Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 7. Ходьбе по наклонной доске. 8. Степ –аэробика.	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Закрепление : Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5.Прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке. 6. Закрепление: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 7. Бег в колонне по одному с сохранением дистанции. 8. Степ –аэробика.	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Закрепление : Лазание разными способами ми, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Закрепление: Лазание по гимнастической стенке до верха. 5.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 7. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей. 8. Степ –аэробика.	1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Закрепление: Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. 4. Закрепление: перепрыгивания между препятствиями. 5. Ползание на четвереньках между кеглями. 6. Закрепление: Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий. 7. Подбрасывание и ловлю мяча. 8. Степ –аэробика.
	3-я часть: Подвижные игры	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
январь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10

	Задачи	Учить: лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять: - в ходьбе и беге между предметами; - прыжках с ноги на ногу; - забрасывании мяча в кольцо - ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой - пролезании в обруч и в равновесии; - ведении мяча в прямом направлении. Повторять и закреплять: - ходьбу по наклонной доске; - ходьбу с мешочком на голове; - следить за осанкой и устойчивым равновесием			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Закрепление: Прыжки на правой, левой ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Закрепление: Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 5. Лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. 6. Закрепление: Забрасывание мяча в корзину. 7. Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжки в длину с места. 2. Закрепление: Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 4. Закрепление: Прыжки в длину с места. 5. Пролезание в обруч боком. 6. Закрепление: Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди. 7. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 8. Степ –аэробика.	1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Закрепление: Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 5. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 6. Закрепление: Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 7. В ходьбе и беге между предметами. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжках с ноги на ногу. 2. Закрепление: забрасывании мяча в кольцо. 3. Ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой. 4. Закрепление: Прыжках с ноги на ногу. 5. Пролезание в обруч и в равновесии. 6. Закрепление: Ползании на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой. 7. Ведении мяча в прямом направлении. 8. Степ –аэробика.
	3-я часть: Подвижные игры	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	
Фев-раль	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10
	Задачи	Учить: - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске;			
		- метать мячи в вертикальную цель; - лазать по гимнастической стенке. Закреплять: - умение перепрыгивать через бруски;			

		- забрасывание мяча в корзину; - навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; - подлезание под дугу и отбивание мяча о пол; - подлезание под палку и перешагивание через нее.			
1 -я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание				
Общеразвивающие упражнения	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов (аэробика)	
2 -я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Закреплять :Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 4. Закреплять: Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 5. Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. 4. Закреплять: Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. 5. Метать мячи в вертикальную цель. Степ –аэробика.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Закреплять : Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Закреплять: Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 5.Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 6.Закреплять: Прыжки на двух ногах через косички. 7.Прыжки в длину с места. 8. Степ –аэробика.	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Закреплять : Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Закреплять: Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 5. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 6. Закреплять: Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 7. Метать мячи в вертикальную цель. 8. Степ –аэробика.	1. Лазать по гимнастической стенке. 2. Закреплять: умение перепрыгивать через бруски. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Закреплять: Лазать по гимнастической стенке. 5. Навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места 6. Закреплять: Забрасывание мяча в корзину. 7. Подлезание под дугу и отбивание мяча о пол. Степ –аэробика.	
3 -я часть: Подвижные игры	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Бег по расчету»		
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10	

Задачи	Учить: - ходьбе по канату с мешочком на голове; - прыжкам в высоту с разбега. Упражнять: - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал; - прыжках из обруча в обруч; - перебрасывании мяча друг другу; - метании в цель; - ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С обручем	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Закрепление: Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Закрепление: Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Закрепление: Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 7. Ходьба по канату с мешочком на голове. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Закрепление : Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Закрепление: Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 5. Ползание по скамейке «по-медвежьей» 6. Закрепление: Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 7. Прыжкам в высоту с разбега. 8. Степ –аэробика.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Закрепление: Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 5. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола. 6. Закрепление: Метание мешочка в горизонтальную цель 7. В ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал. 8. Степ –аэробика.	1. Прыжках из обруча в обруч. 2. Закрепление : Перебрасывании мяча друг другу. 3. Метании в цель. 4. Закрепление: ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно. 5. Ползание на четвереньках между предметами. 6. Закрепление: Метании в цель. 7. Подлезании под рейку в группах, построенных в три колонны. 8. Степ –аэробика.

апрель	Подвижные игры				
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10
	Задачи	Разучить - прыжки с короткой скакалкой; - бег на скорость. Упражнять: - в ходьбе по гимнастической скамейке; - прыжках на двух ногах; - метании в вертикальную цель; - ходьбе и беге между предметами; - прокатывании обручей; - равновесии в прыжках. Закреплять: - исходное положение при метании в вертикальную цель; - навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом.			
	1 - я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С косичкой	С малым мячом	Без предметов
	2 - я часть: Основные Виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Закрепление: Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Закрепление : Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Закрепление: Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 5.Ползание по скамейке «по-медвежьи».	1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Закрепление : Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Закрепление: Лазание по гимнастической стенке одним способом.	1.«Мяч в круг» (футбол с водящим). 3. Закрепление: в ходьбе по гимнастической скамейке. 4. Прыжках на двух ногах. 5. Закрепление: Мяч в круг» (футбол с водящим). 6. Метании в вертикальную цель. 7. Закрепление: Прыжках на двух ногах. 8. Ходьбе и беге между предметами.
		4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 5.Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола. 6. Закрепление: Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 7.Прыжки с короткой скакалкой 8. Степ –аэробика.	6. Закрепление: Пролезание в обруч. 7. Метание мешочков в вертикальную цель. 8. Степ –аэробика.	5.Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. 6.Закрепление: Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 7. Бег на скорость. 8. Степ –аэробика.	8. Степ –аэробика.

	3 - я часть: Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6-7	Занятия 8-9-10
Май	Задачи	Учить прыжкам в длину. Упражнять: - в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; - перешагивании через надувные мячи; - прыжках на двух ногах; - перебрасывании мяча друг другу; - лазании «по-медвежьему»; - бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. Закреплять: - умение ползать по гимнастической скамейке на животе; - бросание мяча о стену.			
	1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами; враспынную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С ленточками на скамейке
	2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 2. Закрепление: Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 5. Прыжкам в длину. 6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком. 7. В ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. 8. . Степ –аэробика.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Закрепление: Ползание по скамейке «по-медвежьему». 3. Подлезание под дугу. 4. Закрепление: Прыжки в длину с разбега. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). 6. Закрепление: Подлезание под дугу. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди. 8. Степ –аэробика.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Закрепление : Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 4. Закрепление :Прыжки на левой и правой ноге между кеглями. 5. Прыжках на двух ногах. 6. Закрепление: Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке. 7. Перебрасывании мяча друг другу. 8. Степ –аэробика.	1. Лазании «по-медвежьему» 2. Закреплении : бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя. 3. Ползать по гимнастической скамейке на животе. 4. Закреплении: Лазании «по-медвежьему». 5. Бросание мяча о стену. 6. Закреплении: Ползать по гимнастической скамейке на животе. 7. В ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. 8. Степ –аэробика.

	Подвижные игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	
--	-------------------	-----------------	-----------------	--------------------	--