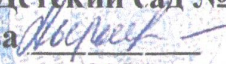


«Утверждаю»
Директор ГККП «Детский сад №29»
Н.Е.Сырымбаева 
«01» 09 2021 г.



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

ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: АМИНОВА О.О

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	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; - в сохранении равновесия на повышенной опоре. - Подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета. Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. П о в т о р и т ь упражнения: - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; - в перелезании через скамейку; - прыжки на двух ногах; - акробатический кувырок			
Сентябрь	1-я часть Вводная	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 Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку. 2. Закрепление: подлезание под шнур. (с мешочком на голове). 3. Прыжки на двух ногах через шнур. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, прямо, приставляя пятку к носку. 5. Сохранять равновесие на повышенной опоре. 6. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, прямо, приставляя пятку к	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Закрепление: прыжки на двух ногах. 3. Подлезание под шнур правым и левым боком. 4. Закрепление: Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 5. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние -4м). 6. Закрепление: Подлезание под шнур правым и левым боком 7. Степ-аэробика.	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Закрепление: акробатический кувырок. 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 4. Закрепление: Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 5. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 6. Закрепление: Ползание на животе, подтягиваясь руками (в	1. В ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. 2. Закрепление: прыжки на двух ногах; 3. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 4. Закрепление: В ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов. 5. Подпрыгивать с разбега, стараясь коснуться подвешенного предмета. 6. Закрепление: «Пингвины» (мешочек зажат в коленях,

		носку. 7. Степ-аэробика.		конце - кувырок). 7. Степ-аэробика.	прыжки по кругу). 7. Степ-аэробика.
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
	Номер занятия	Занятия 1-2-3	Занятия 4-5	Занятия 6-7	Занятия 8-9
Октябрь	Задачи	Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. - метать в горизонтальную цель. - прыжки через короткую скакалку. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; - переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений			
	1-я часть Вводная	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
	2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; 2. Закрепление: боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Закрепление: перелезании через скамейку; 3. Отбивание мяча одной рукой на месте. 4. Закрепление: Прыжки с высоты (40 см). 5. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 6. Закрепление: Отбивание мяча одной рукой на месте. 7. Степ – аэробика.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Закрепление: Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 4. Закрепление: Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за го	1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Закрепление: в сохранении равновесия. 3. Метать в горизонтальную цель. 4. Закрепление: Прыжки вверх из глубокого приседа. 5. выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. 6. Закрепление: Метать в горизонтальную цель. 7. Степ – аэробика.

		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.	
	3-я часть Подвижные игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
Ноябрь	Номер занятия	Занятия 1-2-3	Занятия 4-5	Занятия 6-7	Занятия 8-9
	Задачи	Учить: - ходьбе по канату; - прыжкам через короткую скакалку; - бросанию мешочков в горизонтальную цель; - переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. У п р а ж н я т ь : - в энергичном отталкивании в прыжках; - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии. З а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами			
	1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	Общеразвивающие игры	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»

2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. 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.	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.	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	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		
	3-я часть Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»		
Номер занятия	Занятия 1-2-3		Занятия 4-5		Занятия 7-8	Занятия 8-9
	У п р а ж н я т ь : - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; - переползании по гимнастической скамейке; - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. - Прыжки в высоту через шнур. - Пролезать в обруч.					
1-я часть Вводная	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					
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом		С гимнастической палкой	С малым мячом		В парах

Январь	2-я часть Основные виды движений	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.	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.	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.	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
	3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	

	Задачи	Учить: - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию набивного мяча. - Бросание снежков в даль. - Катить снежок клюшкой. - Закреплять: - перестроение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. - Развивать: - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
Февраль	Общеразвивающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Закрепление: Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Закрепление: Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 5. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 6. Закрепление: Перешагивание через шнур (40 см). 7. Степ –аэробика	1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног) 2. Закрепление: Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Закрепление: Прыжки на мат с места (толчком двух ног) 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч. 6. Закрепление: Ведение мяча попеременно правой и левой руками.	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Закрепление: Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 5. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 6. Закрепление: Влезание на гимнастическую стенку	1. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 2. Закрепление: Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 3. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 4. Закрепление: Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 6. Закрепление: Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками. 7. Степ –аэробика.

			7. Степ –аэробика.	одноименным способом. 7. Степ –аэробика.	
	3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?»	«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	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезании между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. У ч и т ь : - ловить мяч двумя руками; - 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. Р а з в и в а т ь ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель			
	1-я часть Вводная	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 Основные 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, зажатым 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	Закреплять: - навык ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке.			

	У п р а ж н я т ь : - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногой. Р а з в и в а т ь : - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. У ч и т ь в р а щ а т ь обруч на руке и на полу. - Лазание по гимнастической стенке .перелезая с пролета на пролет. - Метание на дальность - Упражнения с мячом. - Бег вокруг детского сада.			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
2-я часть Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Закрепление :Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге. 3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом. 4.Закрепление : Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову;	1. Прыжки в длину с места. 2. Закрепление: Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Закрепление: Прыжки в длину с места. 5. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 6. Закрепление: Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 7. Степ –аэробика.	1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Закрепление: Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Закрепление: Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 5. Вращение обруча на кисти руки. 6.Закрепление: Прокатывание обручей друг другу. 7. Степ –аэробика.	1. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча 2. Закрепление : Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове колонной лестнице; по скамейке на четверенька.) 3. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Закрепление: Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча 5. Бег вокруг детского сада. 6. Закрепление: Ходьба по скамейке боком приставным

		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.
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	
Апрель	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8-9
	Задачи	Учить: - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка». Закреплять: - ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - навык ведения мяча в прямом направлении; - лазание по гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Повторить: - прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - прыжки через короткую скакалку; - ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега			
	1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, 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 Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Закрепление: Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатый 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 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	Учить: - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять: - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча			

	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	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Закрепление: Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. 6. Закрепление: Метание набивного мяча. 7. Степ –аэробика.	1. Бег на скорость (30 м). 2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Закрепление: Бег на скорость (30 м). 5. Ведение мяча ногой по прямой. 6. Закрепление: Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние). 7. Степ –аэробика.	1. Прыжки через скакалку. 2. Закрепление: Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100 м. 4. Закрепление: Прыжки через скакалку. 5. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 6. Закрепление: Бег со средней скоростью 100 м. 7. Степ –аэробика.	Прыжки в длину с разбега 1. Ходьба боком приставным шагом по канату. 2. Закрепление: Прыжки в длину с разбега. 3. Переползание на двух руках - «Крокодил». 4. Закрепление: Ходьба боком приставным шагом по канату. 5. в прыжках в длину с разбега; 6. Закрепление: Переползание на двух руках - «Крокодил». 7. Степ –аэробика.
	3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	