

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползанием на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов –

поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнением знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед – вверх; поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны,

из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в сторону), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах: «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх–вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воде. Плавать произвольным способом. Игры на воде: «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки и другие общеразвивающие упражнения, стоя у бортика.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примерные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учениях».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему»,

«Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Неделя	Задачи	Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
СЕНТЯБРЬ							
I	Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; совершенствовать умения и навыки бегать на носочках, строиться в круг; развивать координацию движений	Построение в круг. <i>С</i>	Ходьба перекатом с пятки на носок. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>С</i>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <i>П</i>	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. <i>П</i>	Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. <i>О</i>	Бросание мяча о землю и ловля его. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
<p>И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)</p>							

1	2	3	4	5	6	7	8	
		Подвижная игра (с бегом) «Уголки»						
II	Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена, ползать на четвереньках змейкой; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Построение в шеренгу. <i>П</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>П</i> . Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i>	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5–3 см). <i>О</i>	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков, 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>О</i>	Ползание на четвереньках змейкой. <i>П</i>	Игра «Сбей мяч»	
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)						
		<p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – наклон вперед–вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3–4 – выпрямиться, затем из левой руки переложить в правую, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз)</p>						
		Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»						
III	Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; совершенствовать навыки	Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i>	Обычная ходьба. Бег парами. <i>П</i>	Ходьба по ребристой доске. <i>С</i>	Прыжки с короткой скакалкой. <i>П</i>	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. <i>О</i>	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). <i>О</i>	

	в ходьбе по ребристой						
1	2	3	4	5	6	7	8
	доске, развивать равновесие	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – выпад правой ногой вперед; 2–3 – пружинистые покачивания; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 – выпрямиться в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к правой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги («угол»); 2 – вернуться исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия	Построение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба перекатом с пятки на носок. <i>П</i> . Бег змейкой. <i>С</i>	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5–3 см). <i>П</i>	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м). <i>П</i>	Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием головой мяча. <i>П</i>	Пребрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с палкой)					
		<p>И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палку вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые; 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное</p>					

		положение, повторить (6–7 раз);					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ОКТАБРЬ							
I	Учить бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой	Построение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба на пятках. <i>П</i> . Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. <i>О</i>	Прыжки на двух ногах на месте (30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	Ползание на животе с подтягиванием руками. <i>П</i>	Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (4–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые); 1 – поднять вверх–вперед прямые ноги – «угол» (плечи не проваливать); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки за головой; 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3–4 – то же другой ногой, повторить (6–8 раз)</p>							

Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ходить на носочках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое	Построение в колонну по трое. П	Ходьба на носочках (руки за головой). О. Бег с высоким подниманием колена. П	Кружение парами, держась за руки. П	«Удочка»	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). О
		Общеразвивающие упражнения (с кеглями)					
		<p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – руки с кеглями в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли;</p> <p>3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
III	Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носочках, ходить по гимнастической	Построение в колонну по одному. З	Ходьба на пятках. З. Бег по наклонной доске вверх и вниз на	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П

	скамейке с приседанием, пол-		носочках. <i>О</i>		3–4 м). <i>С</i>	и колени. <i>О</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8
	зять, опираясь на предплечья и колени; упражнять в метании предметов на дальность; совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед	Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), сделать паузу и снова повторить;</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бегать в медленном темпе, ходить по гимнастической скамейке через препятствия, прокатывать мячи	Повороты: направо, налево, кругом. <i>II</i>	Ходьба по прямой. 3. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–2 мин). <i>II</i>	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. <i>II</i>	«С кочки на кочку»	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. <i>II</i>	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>II</i>
		Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)					
		И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над					

	весом в 1 кг; развивать координацию движений, равновесие	головой в другую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – руки вперед; 2 – поворот туловища вправо с отведени-					
1	2	3	4	5	6	7	8
		<p>ем руки с мячом вправо; 3 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке; 1–4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним;</p> <p>5–8 – то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в левой руке; прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1–12, повторить (2–3 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Гори гори ясно!»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
НОЯБРЬ							
I	Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие;	Размыкание, смыкание. <i>С</i>	Ходьба на носочках, руки за головой. <i>П.</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см).	Ползание по гимнастической скамейке с	Отбивание мяча о землю с продвижением

	упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на середине; развивать координацию движений		Бег с одного края площадки на другой. <i>З</i>	приседанием на середине. <i>П</i>	<i>О</i>	опорой на предплечья и колени. <i>П</i>	(шагом) вперед (на расстояние 5–6 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		<p>И. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – поднять обруч вперед; 2 – вверх, вертикально; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые;</p> <p>3 – обруч прямо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка – в обруче, руки на поясе, обруч на полу; 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 – присесть, положить обруч; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью; 1–2 – наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу; прыжки вокруг обруча вправо и влево, повторить (3–4 раза)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»					
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить перелазать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; закреплять умения бегать по наклонной	Построение в колонну. <i>С</i>	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. <i>З</i>	–	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3–4 м). <i>П</i>	Перелезание через несколько предметов подряд. <i>О</i>	Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). <i>О</i>

	доске на носочках; развивать равновесие	Общеразвивающие упражнения (с палкой)					
		<p>И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка внизу; 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка внизу за спиной; 1–2 – наклон вперед, палку назад–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, палка за головой; 1 – палка вверх; 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1–8, повторить (2–3 раза);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках; 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»					
III	Учить бегать боком приставным шагом, ходить по гимнастической скамейке на носочках;	Перестроение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба вдоль границ зала. 3. Бег боком приставным шагом. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. <i>О</i>	Игра «Не оставайся на полу»	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; развивать координацию	Общеразвивающие упражнения (с флажками)					
		<p>И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p>					

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

		и. п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕКАБРЬ							
I	Учить ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне – на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке на носочках	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. <i>О</i>	Ходьба приставным шагом направо и налево. <i>О</i> . Бег боком приставным шагом. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке на носках. <i>П</i>	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>О</i>	Перелазание через несколько предметов подряд. <i>П</i>	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		<p>И. п.: основная стойка, обруч в правой руке; 1 – обруч маховым движением вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить в левую руку, то же левой рукой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди; 1–2 – наклониться вперед, положить обруч на пол;</p> <p>3–4 – выпрямиться, руки на поясе; 5–6 – наклониться, взять обруч; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, отставить</p>					

		правую ногу назад на носок; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					
Подвижная игра (с бегом) «Парный бег»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; закреплять навыки ходить на пятках; совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три	Перестроение в колонну по три. <i>С</i>	Ходьба в колонне по двое. <i>О</i> . Бег в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>О</i>	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). <i>О</i>	Пролезание в обруч разными способами. <i>О</i>	«Охотники и зайцы»
		Общеразвивающие упражнения (с кубиком)					
		<p>И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1–2 – присесть, кубик вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п. лежа на спине, кубик в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться кубиком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p>					
Подвижная игра (с прыжками) «Удочка»							
III	Учить ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок; упражнять в	Равнение в затылок. <i>О</i>	Ходьба на наружных сторонах стопы. <i>З</i> . Бег с высоким	Ходьба по наклонной доске на носках. <i>О</i>	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). <i>П</i>	Ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м) с толканием	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>З</i>

	прыжках на мягкое покрытие; закреплять умение ползать		подниманием колена. <i>П</i>			головой мяча. <i>П</i>	
1	2	3	4	5	6	7	8
	на четвереньках, толкая головой мяч	Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		<p>И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1–2 – отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1 – поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1 – уронить мяч; 2 – присесть, поймать; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться, коснуться мячом носка левой ноги;</p> <p>3 – выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку к правой ноге, повторить (6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Кто быстрее»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. <i>П</i>	Ходьба в колонне по двое. <i>П</i> . Бег врассыпную. <i>С</i>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <i>С</i>	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i>	Игра «Медведь и пчелы»	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками); 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 –					

	хлопками; совершенствовать умения ходить по	обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 – обруч вверх; 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – обруч вверх; 4 – – вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (6 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
	наклонной доске вверх и вниз	и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди; 1 – наклон вперед к правой ноге; 2 – вернуться в ис- ходное положение, 3 – наклон вперед к левой ноге, 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину); 1–2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя в обруче; прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1–8 в чередовании с ходьбой в обруче (3–4 раза); и. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков); 1 – обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)					
Подвижная игра (с бегом) «Затейники»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ЯНВАРЬ							

I	Учить бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч; упражнять в умении ходить по наклонной доске	Повороты направо, налево, кругом. <i>П</i>	Ходьба обычная. <i>С</i> . Непрерывный бег в среднем темпе (на 80–120 м, 2–3 раза). <i>О</i>	Ходьба по наклонной доске на носочках. <i>П</i>	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. <i>О</i>	Ползание на четвереньках змейкой. <i>С</i>	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с палкой)					
		<p>И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – поднять палку до груди; 2 – вверх; 3 – к груди; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, палка на плечах; 1 – присесть, спину и голову держать прямо; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палку вверх;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, палку вперед–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить бегать с высоким подниманием бедра, ходить по гимнастической скамейке боком, ходить в колонне по трое; упражнять в прыжках	Равнение в затылок. <i>П</i>	Ходьба в колонне по трое. <i>О</i> . Бег с высоким подниманием бедра. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i>	Пролезание в обруч разными способами. <i>П</i>	Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м). <i>П</i>

	разными способами, метании предметов на дальность			<i>II</i>			
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг левой ногой в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, 3 – шаг правой ногой в сторону; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;</p> <p>2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»							
III	Учить прыгать через скакалку, размыкаться на вытянутые руки в сто-	Размыкание в шеренге на вытянутые	Ходьба приставным шагом вправо и влево.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскла-	Прыжки через короткую скакалку. <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке (высота	Игра «Брось флажок»
1	2	3	4	5	6	7	8

	роны, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать равновесие	руки в стороны. <i>О</i>	Непрерывный бег в течение (1,5–2 м) в медленном темпе. <i>П</i>	дыванием и собиранием предметов. <i>П</i>		2,5 м) с изменением темпа. <i>О</i>	
	Общеразвивающие упражнения (с малым мячом)						
	<p><i>И. п.:</i> основная стойка, мяч в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> ноги врозь, мяч в правой руке внизу; 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> стойка на коленях, мяч в обеих руках; 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–7 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение; то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p><i>и. п.:</i> основная стойка, мяч в правой руке; подбрасывание мяча вверх и ловля его</p>						
	Подвижная игра (с бегом) «Затейники»						
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе	Перестроение в круг. <i>С</i>	Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. <i>П</i>	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. <i>П</i>	«Пожарные на учениях»	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i>

1	2	3	4	5	6	7	8	
	в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место	Общеразвивающие упражнения (без предметов)						
		<p>И. п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу; 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево; 3 – наклон вправо; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять таз, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх–вперед; менять положение ног на счет 1–4, затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) – 2–3 раза;</p> <p>и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя, повторить (по 3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>						
		Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»						
		Основные виды движений						
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
1	2	3	4	5	6	7	8	
ФЕВРАЛЬ								
I	Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в	Ходьба приставным шагом вправо и влево.	Ходьба по наклонной доске боком (приставным	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). О	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных	

	длину с разбега; упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	стороны. <i>П</i>	Непрерывный бег в среднем темпе (на 80–120 м, 2–3 раза). <i>П</i>	шагом) с мешочком на голове. <i>П</i>		изменением темпа. <i>П</i>	положений и построений. <i>О</i>
	Общеразвивающие упражнения (с обручем)						
	<p>И. п.: основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища; 1 – присесть; 2 – взять обруч с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной; 1–2 – поворот туловища вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху; 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)</p>						
	Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»						
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ходить вдоль стен зала с поворотом, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой; упражнять в прыжках на двух ногах	Перестроение в три колонны. <i>П</i>	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>О</i> . Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>О</i>	–	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	Перелезание с одного пролета на другой. <i>О</i>	«Попади в обруч»

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

		<p>и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч; 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с флажком вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч; 1 – наклониться, палочками флажков коснуться носков ног; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных по-	Повороты направо, налево, кругом. <i>П</i>	Ходьба на пятках. <i>С</i> . Бег в колонне по двое. <i>П</i>	Ходьба по наклонной доске на носочках. <i>С</i>	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>П</i>	Перелезание с одного пролета на другой. <i>П</i>	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	ложений, прыжках в длину с разбега; совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске на носочках	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p>И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1–2 – глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз);</p>					

		<p>и. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол; 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью; 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
		Подвижная игра (эстафета) «Пронеси мяч, не задев кеглю»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАРТ							
I	<p>Учить ходить по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками; упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую</p>	<p>Повороты кругом с переступанием. <i>П</i></p>	<p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>П</i>. Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>П</i></p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>О</i></p>	<p>Прыжки через короткую скакалку. <i>П</i></p>	<p>Ползание между рейками. <i>О</i></p>	<p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i></p>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		<p>И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 – выпрямиться, руки на поясе; 3 – наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить (7–8 раз);</p> <p>и. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вокруг туловища; 4 – взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить (4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;</p>					

		<p>2 – встать, вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить (6–8 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ходить, выполняя различные задания воспитателя, метать предметы с расстояния; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с	Равнение в затылок. <i>П</i>	Ходьба с выполнением различных заданий. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>С</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>П</i>	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5–6 предметов поочередно через каждый, высота 15–20 см). <i>П</i>	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа. <i>П</i>	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3–4 м). <i>О</i>
Общеразвивающие упражнения (с кольцом)							

	<p>раскладыванием и собиранием предметов, лазать по лестнице с изменением темпа; совершенствовать умение бегать на носочках</p>	<p>И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»							
1	2	3	4	5	6	7	8
III	<p>Учить бегать на скорость, перебрасывать мяч с отскоком от земли; упражнять в прыжках разными способами; совершенствовать умение ходить на носочках, руки за головой</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. <i>П</i></p>	<p>Ходьба на носочках (руки за голову). <i>С</i>. Бег на скорость (20 м, примерно за 5–5,5 секунд). <i>О</i></p>	<p>Кружение парами, держась за руки. <i>З</i></p>	<p>Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i></p>	<p>Пролезание в обруч разными способами. <i>П</i></p>	<p>Перебрасывание мяча с отскоком от земли. <i>О</i></p>
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1–2 – глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p>							

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

		<p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1 – подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 – вставая, поймать мяч двумя руками, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1–2 – наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же в правую руку, повторить (6 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишка»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
АПРЕЛЬ							
I	Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; упражнять в умении перелазать с одного пролета на	Перестроение в три колонны. <i>П</i>	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. <i>С</i>	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). <i>С</i>	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. <i>О</i>	Перелазание с одного пролета на другой. <i>П</i>	Метание предметов в цель (центр мишени). <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с кеглями)							

	<p>другой; совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове, развивать равновесие</p>	<p>И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 – кегли в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 – выпрямиться, руки на поясе; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1–2 – присесть, кегли вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1–2 – наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	<p>Учить бегать на скорость; упражнять в умении прыгать в длину с разбега, отбивать мяч о землю; совершенствовать умения и навыки в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием посередине</p>	<p>Построение в круг. <i>С</i></p>	<p>Ходьба с выполнением различных заданий. <i>П</i>. Бег на скорость: (30 м примерно 7,5–8,5 секунды). <i>О</i></p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). <i>С</i></p>	<p>Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>П</i></p>	<p>Игра «Медведь и пчелы»</p>	<p>Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5–6 м). <i>П</i></p>
Общеразвивающие упражнения (с кубиками)							
<p>И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1 – поднять руки с кубиками и развести в стороны; 2 – вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3 – вновь руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в</p>							

		<p>исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кубики подальше; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – наклониться, взять кубики; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1 – присесть, вынести кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
III	Учить поворотам кругом (прыжком); упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая	Повороты кругом (прыжком). <i>О</i>	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной дос-	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5–3 см). <i>С</i>	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). <i>С</i>	Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3–4 м) с толкани-	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее
1	2	3	4	5	6	7	8
	головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках, прыгать в длину с места		ке вверх и вниз на носочках. <i>С</i>			ем головой мяча. <i>П</i>	10 раз подряд). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		<p><i>И.</i> п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – за голову; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); <i>и.</i> п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз); <i>и.</i> п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться</p>					

		<p>пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую прямую ногу; 2 – опустить, вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, руки впереди, прямые; 1–2 – прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз)</p>					
		Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени; совершенствовать умения	Повороты кругом с переступанием. <i>С</i>	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5–8,5 секунды). <i>II</i>	Ходьба по наклонной доске. <i>С</i>	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). <i>С</i>	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. <i>С</i>	Метание предметов в цель (центр мишени). <i>С</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске	Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		<p>И. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху; 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 – поднять обруч вертикально; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди; 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху; 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад–вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);</p>					

		<p>и. п.: лежа на спине, обруч за головой, руки прямые; 1–2 – согнуть ноги в коленях, поставить обруч; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: стоя в обруче; 1–2 – присесть, взять обруч, выпрямиться; 3–4 – положить обруч, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»							
Основные виды движений							
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАЙ							
I	Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; совершенствовать умение строиться в колонну по одному	Построение в колонну по одному. <i>С</i>	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. <i>О</i>	–	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). <i>О</i>	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. <i>С</i>	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. <i>П</i>
Общеразвивающие упражнения (с мячом)							
<p>И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках; 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – встать, поймать мяч, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках; 1–4 – прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5–8 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p>							

		<p>и. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1–2 – подняв ноги вверх–вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)</p>					
Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру»							
1	2	3	4	5	6	7	8
II	<p>Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Перестроение в колонну по два. <i>С</i></p>	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра. <i>С</i>. Бег мелким и широким шагом. <i>О</i></p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <i>П</i></p>	<p>Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. <i>П</i></p>	<p>Игра «Пожарные на учениях»</p>	<p>Перебрасывание мяча различными способами. <i>О</i></p>
Общеразвивающие упражнения (без предметов)							
<p>И. п.: основная стойка, руки внизу; 1–2 – сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – прямо; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (3–4 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: пятки и носки вместе, руки вверх; 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, руки опущены; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2–3 – наклон вправо; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, наклон влево, повторить (6–8 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1–2 – поднять обе прямые ноги вверх–вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)</p>							

Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»							
III	Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, совершенствовать умения	Равнение в затылок. <i>С</i>	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>С</i>	Ходьба по наклонной доске боком. <i>С</i>	–	Перелазание через несколько предметов подряд. <i>II</i>	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4–6 раз подряд. <i>II</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	и навыки ходить по наклонной доске боком	<p align="center">Общеразвивающие упражнения (с обручем)</p> <p>И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1–2 – руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3–4 – руки назад; 5–6 – руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 – поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)</p>					
		<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Уголки»</p>					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках	Перестроение в колонну по три. <i>С</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>С</i> .	Кружение парами, держась за руки. <i>С</i>	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную)	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. <i>II</i>

	через скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча различными способами		Бег мелким и широким шагом. <i>П</i>		и качающуюся). <i>П</i>		
Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой) И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 – правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);							
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться, положить скакалку на носки ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1–2 – сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, выпрямить руки вперед–вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					
Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»							