

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четверо в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунд к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, с продвижением вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу). Прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 см), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Строевые упражнения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четверо на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на первый–второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые

в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги, одновременно стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед–назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель. Сделать поворот. Участвовать в играх – эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с

невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения, скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воде (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх–вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде. Игры на воде: «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросить биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. д.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков – на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски»,

«Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

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 ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; развивать ловкость	Построение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i>	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). <i>О</i>	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>О</i>	Перекатывание мяча разными способами. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1–2 – руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3–4 – опустить руки вниз, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5–7 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1–2 – поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение, так же переложить мяч в правую руку, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1–3 – прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 – взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку, то же влево, повторить (3–4 раза); и. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3–4 – вернуться в исходное положение (выполняется в среднем темпе 5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Совушка»					

1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитываться на первый и второй, метать в движущуюся цель; упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способами	Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>О</i>	Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i>	Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i>	Пролезание в обруч разными способами. <i>П</i>	Метание в горизонтальную цель. <i>О</i>
Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) И. п.: присед, мяч в руках внизу; 1–2 – встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдвигать), повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; 1–3 – наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1 – мяч поднять вверх; 2 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же в левую сторону, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3–4 – исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, мяч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)							
Подвижная игра (с бегом) «Перемени предмет»							
1	2	3	4	5	6	7	8

III	Учить перебрасывать мяч через сетку, ходить по гимнастической скамейке приседая на одну ногу, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа; закреплять умения ходить с разным положением рук, сохранять координацию движений	Построение в шеренгу. <i>С</i>	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>О</i>	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. <i>П</i>	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>П</i>	Перебрасывание мяча через сетку. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом) И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками. и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, береги ленту»					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в прыжках	Расчет на первый, второй, перестроение из одной	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную. <i>П</i>	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в	Ползание на животе по гимнастической скамейке с	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i>

	разным способом, в ползании на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами; развивать ловкость	шеренги в две. <i>П</i>		носочках. <i>П</i>	чередовании с ходьбой). <i>П</i>	подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>П</i>	
		Общеразвивающие упражнения (на гимнастических скамейках) И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой; 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 (5–6 раз); и. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – опустить правую ногу на пол; 4 – шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3–5 раз); и. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Горелки»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ОКТАБРЬ							
I	Учить подлезать под дугу несколькими способами подряд,	Перестроение в колонну по двое. <i>З</i>	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	Игра «Лягушки и цыплята»	Ползание под дугу несколькими	Метание на дальность (6–12 м) левой и

1	ходить по узенькой рейке боком, развивать равновесие; упражнять в умении бегать в разных направлениях; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по рейке		Бег в разных направлениях. <i>П</i>	(диаметр 1,5–3 см). <i>О</i>		способами подряд (высота 35–50 см). <i>О</i>	правой рукой. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с рейкой или планкой) (по 4–6 человек) И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1 – подтянуть рейку к груди; 2 – рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 – рейку к груди, правую ногу приставить; 4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: стоя в затылок друг к другу на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой внизу; 1 – рейку в сторону; 2 – вверх и переложить в другую руку; 3 – рейку в сторону; 4 – опустить вниз, повторить (3–4 раза); и. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1–2 – присесть, рейку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках; 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу; 1–2 – наклоняясь, опустить рейку вниз; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди; 1 – поднять рейку в прямых руках вверх; 2 – рейку за голову, руки прямые; 3 – рейку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»					
1	2	3	4	5	6	7	8

II	Учить бегать, сильно сгибая ноги назад, прыгать с зажатым между ног мешочком с песком; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу, перебрасывать мяч через сетку, развивать координацию движений	Перестроение в колонну по трое. <i>П</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>П</i> . Бег с сильным сгибанием ног назад. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>П</i>	Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. <i>О</i>	Игра «Ловля обезьян»	Перебрасывание мяча через сетку. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (на скамейках) И. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз); и. п.: сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя лицом к скамейке; 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой (поворот кругом, повторить упражнение) ногой (4–5 раз); и. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Караси»					
1	2	3	4	5	6	7	8

III	Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад; развивать умения лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, развивать равновесие, ловкость, координацию движения	Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i>	Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>О</i> . Бег мелким и широким шагом. <i>П</i>	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). <i>О</i>	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>П</i>	«Кто назвал – тот и ловит»
		Общеразвивающие упражнения (с веревкой) И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу; 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, веревку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях; 1 – вынести веревку вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, веревка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»					
1	2	3	4	5	6	7	8
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;	Равнение в затылок. <i>З</i>	Ходьба с изменением направле-	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	Прыжки разными способами (по 30 прыжков,	Ползание под дугой несколькими	—

	упражнять в умении ходить по узенькой рейке прямо и боком, подлезать под дугу несколькими способами, прыгать на двух ногах разными способами		ния. Бег со сменой ведущего. <i>П</i>	(диаметр 1,5–3 см). <i>П</i>	3–4 раза в чередовании с ходьбой). <i>П</i>	способами подряд (высота 35–50 см). <i>П</i>	
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
НОЯБРЬ							
I	Учить перелазать с одного пролета на другой, ходить по гимнастической скамейке с остановкой	Построение в колонну по одному. 3	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. <i>С</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагивание	Прыжки с продвижением вперед (на 5–6 м) с зажатым между ног мешочком. <i>П</i>	Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). <i>О</i>	«Кто самый меткий?»

	и перешагиванием через предметы; закреплять умение строиться в колонну по одному; развивать ловкость			м (платки, веревки). <i>О</i>			
		Общеразвивающие упражнения (со скакалкой)					
		И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1–2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»					
II	Продолжать учить бросать и ловить мяч двумя руками, прыгать через набивные мячи, бегать в течение времени; развивать умение хо-	Повороты направо, налево, кругом. <i>З</i>	Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>П.</i> Непрерывный бег (в течение 2–3 минуты). <i>О</i>	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). <i>П</i>	Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). <i>О</i>	«Перелет птиц»	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). <i>О</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	дить приставным шагом вперед и назад	Общеразвивающие упражнения (с обручем большого диаметра) (по 4 чел.) И. п.: основная стойка, обруч в прямых руках внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1–2 – присесть, спину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1 – согнуть правую (левую) ногу в колени; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) каждой ногой; и. п.: сидя лицом в центр, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади; 1 – поднять прямые ноги; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);					

		и. п.: лежа на животе, держась за обруч согнутыми в локтях руками, ноги прямые; 1–2 – поднять обруч, руки выпрямить, прогнуться; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (4–5 раз); и. п.: стоя в основной стойке, держась за обруч хватом сверху; 1–2 – отвести левую ногу назад, обруч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Кто скорее докатит обруч до флажка»					
III	Учить ползать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать глазомер	Размыкание и смыкание. <i>С</i>	Ходьба на носочках. <i>С</i> . Бег с различными заданиями. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i>	Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. <i>П</i>	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30–50 см). <i>П</i>	Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой но-					
1	2	3	4	5	6	7	8
		ге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Совушка»					
IV	Упражнять в умении	Перестроение	Бег в	Ходьба по	Игра «Лягушата	Перелазание с од-	Бросание мяча

	бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, перелазать с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений, равновесие	в колонну по три. <i>П</i>	чередовании с ходьбой. <i>П</i>	гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). <i>П</i>	и цыплята»	ного пролета на пролет (по диагонали). <i>П</i>	вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом)					
		И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками; и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕКАБРЬ							
I	Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по гимнастической скамейке, ползать на	Построение в шеренгу. <i>С</i>	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом	Прыжки вверх из глубокого приседа. <i>О</i>	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»

	спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой		назад. <i>П</i>	кругом. <i>О</i>			
		Общеразвивающие упражнения (с обручем) 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); 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); 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); 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); и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»					
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить ползать на спине по гимнастической скамейке; упражнять в метании на дальность правой и левой рукой, развивать чувство равновесия, глазомер	Построение в колонну по двое. <i>С</i>	Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>П</i> . Бег на носочках. <i>С</i>	—	Прыжки (через 6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). <i>П</i>	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>О</i>	Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз);					

		и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»					
III	Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько; упражнять	Перестроение из одного круга в несколько (2–3). <i>О</i>	Ходьба в колонне по одному. <i>С.</i> Бег с разными заданиями. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. <i>П</i>	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). <i>О</i>	Ползание под дугой несколькими способами подряд (высота 35–50 см). <i>П</i>	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). <i>О</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	в прыжках с разбега; совершенствовать умение ходить в колонне по одному	Общеразвивающие упражнения (с веревкой в обеих руках внизу) И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – правую ногу назад на носок, веревку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1–2 – присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу; 1 – поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди; 1–2 – наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3–4 –					

		вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой; 1 – поднять веревку вперед–вверх, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Два мороза»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке, приседая на одну ногу; совершенствовать умение в перебрасывании мяча различными способами подряд; развивать ловкость	Размыкание и смыкание. <i>С</i>	Ходьба змейкой. Бег обычный. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>П</i>	Прыжки на одной ноге через веревку и назад. <i>П</i>	Лазанье по гимнастической стенке и с изменением темпа. <i>П</i>	Перебрасывание мяча различными способами. <i>С</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки;					
1	2	3	4	5	6	7	8
		3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз); 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); 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); 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); 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); 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)					
		Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ЯНВАРЬ							
I	Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, метать в цель, стоя на коленях, прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке; совершенствовать умения ползать по бревну; развивать чувство равновесия	Перестроение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба змейкой. <i>С</i> . Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет. <i>П</i>	Прыжки в длину с места (около 100 см). <i>О</i>	Ползание на четвереньках по бревну. <i>С</i>	Метание в цель из положения стоя на коленях. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с палкой) И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – правую ногу на носок, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз); и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, палка вверх; 1–2 – наклониться, положить палку на носки ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: стоя на коленях, палка внизу; 1–2 – сесть справа на бедро, палку внести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, палка 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) «Чье звено скорее соберется?»					
II	Учить ходить с поворотом, ползать по гимнастической стенке; упражнять в прыжках вверх	Перестроение из одного круга в несколько (2–3). П	Ходьба с поворотами. О. Бег с высоким подниманием	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворо-	Прыжки вверх из глубокого приседа. П	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрест-	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не
1	2	3	4	5	6	7	8
	из глубокого приседа, перестроении из одного круга в несколько, развивать равновесие		колена. С	том кругом. П		ного и одноименного движения рук и ног. О	менее 10 раз). П
		Общеразвивающие упражнения (с мячом) И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке; поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носочки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя скрестив ноги, мяч в правой руке; наклониться вправо, коснуться мячом пола подальше от себя, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (по 4–5 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; наклониться вперед–вниз, переложить мяч из руки в руку за левой ногой, вернуться в исходное положение, то же выполнить за правой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке; поднять ногу вверх, переложить за ногой мяч из руки в руку; вернуться в исходное положение, то же выполнить за другой ногой, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»					
III	Учить прыгать на одной ноге вправо, влево, бегать с мячом по	Перестроение в колонну по четыре. О	Ходьба с высоким подниманием	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком	Прыжки на одной ноге через линию вправо,	Ползание на спине по гимнастической	Перебрасывание мяча через сетку. З

	доске, перестраиваться в колонну по четыре; упражнять в умении ползать на спине по гимнастической скамейке; развивать координацию движения		колена. <i>С.</i> Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. <i>О</i>	(диаметр 1,5–3 см). <i>П</i>	влево. <i>О</i>	скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>П</i>	
		Общеразвивающие упражнения (с палкой) И. п.: основная стойка, лицом в круг, палка внизу хватом сверху обеими руками; 1 – палку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: ноги врозь, палка в обеих руках внизу; 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, палка хватом обеими руками у груди; 1–2 – присест, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стойка на коленях, палка внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях; 1 – вынести палку вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить палку на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать с разбега, бросать и ловить мяч, ходить приставным шагом вперед, назад	Перестроение в колонну по одному. <i>С</i>	Ходьба приставным шагом вперед, назад. <i>П.</i> Бег со сменой ведущего. <i>З</i>	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. <i>С</i>	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). <i>П</i>	Игра «Пожарные на учениях»	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз);					

		и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Краски»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
ФЕВРАЛЬ							
I	Учить прыгать в длину с разбега, отбивать мяч в движении; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать ловкость	Равнение в колонне. <i>З</i>	Ходьба на носочках. <i>С</i> . Непрерывный бег в течение (2–3 минуты). <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i>	Прыжки в длину с разбега (180–190 см). <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. <i>П</i>	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с мячом) И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1–8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками; и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой					

		ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1 – прогнуться, скакалку вынести вперед– вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					
1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра (с бегом) «Совушка»					
II	Учить бегать со средней скоростью; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой сбоку; развивать равновесие	Перестроение в колонну по четыре. <i>II</i>	Ходьба широким и мелким шагом. <i>С.</i> Бег со средней скоростью (на 80–120 м, 2–4 раза) в чередовании с ходьбой. <i>О</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейки. <i>С</i>	Прыжки в длину с места (около 100 см). <i>II</i>	Подлезание под дугу разными способами подряд. <i>3</i>	Метание в цель из положения стоя на коленях. <i>II</i>
		Общеразвивающие упражнения (с лентой) И. п.: основная стойка лицом в круг, лента внизу хватом сверху обеими руками; 1 – ленту поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги врозь, лента в обеих руках внизу; 1 – поднять ленту вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять ленту вверх; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, лента хватом обеими руками у груди; 1–2 – присесть, ленту вынести вперед; 3–4 –					

		вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стойка на коленях, лента внизу хватом сверху; 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа на животе, руки с лентой согнуты в локтях; 1 – вынести ленту вперед–вверх; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, лента внизу; 1 – согнуть правую ногу, положить ленту на колено; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»					
1	2	3	4	5	6	7	8
III	Учить подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, перебрасывать набивные мячи, размыкаться и смыкаться приставным шагом	Размыкание и смыкание приставным шагом. <i>О</i>	Ходьба на пятках, руки за головой. <i>С</i> . Бег с высоким подниманием колена. <i>З</i>	–	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. <i>О</i>	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>З</i>	Перебрасывание набивных мячей. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с кеглями)					
		И. п.: основная стойка, кегли внизу в обеих руках; 1 – поднять кегли в стороны; 2 – вверх, стукнуть друг о друга; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, кегли внизу; 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п. стоя на коленях, кегли у плеч; 1–2 – наклониться вперед, положить кегли подальше; 3–4 – выпрямиться; 5–6 – наклониться, взять кегли; 7–8 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, кегли у плеч; 1 – присесть, вынести кегли 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 кеглями колен; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					

		Подвижная игра					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивании мяча	Перестроение из одного круга в несколько. <i>П</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. 3. Бег с мячом в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>П</i>	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3–4 раза в чередовании с ходьбой). 3	«Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	в движении, прыгать разными способами	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища; поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение, повторить (7–8 раз); и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; наклониться вправо, вернуться в исходное положение, то же сделать влево, повторить (5–6 раз) в каждую сторону; и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища; поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой (4–6 раз) каждой ногой					
		Подвижная игра (с бегом) «Перемени предмет»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАРТ							
I	Учить ходить по	Повороты	Ходьба с	Ходьба по	Прыжки (через	Подлезание в об-	Метание в цель

	гимнастической скамейке, поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений; развивать ловкость и глазомер	направо, налево, кругом. <i>З</i>	разным положением рук. <i>П</i> . Бег со скакалкой. <i>О</i>	гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. <i>О</i>	6–8 набивных мячей, последовательно через каждый). <i>З</i>	руч разными способами. <i>С</i>	из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с обручем) И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз); и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 – левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»					
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить перебрасывать мячи друг другу на расстоянии; закреплять	Перестроение в колонну по три. <i>З</i>	Ходьба с высоким подниманием	Кружение с закрытыми глазами (с	Прыжки на одной ноге через линию (ленту)	Ползание на спине по гимнастической	Перебрасывание мяча друг другу из-за

	навыки и умение ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами		колена. <i>С.</i> Непрерывный бег в течение 2–3 минут. <i>П</i>	остановкой и выполнением различных фигур). <i>П</i>	вправо, влево. <i>П</i>	скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>З</i>	головы (расстояние 3–4 м). <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (с лентами) И. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – правую руку вверх, левую в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 – ленты в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч; 1–2 – присесть, ленты вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, ленты у плеч; 1 – поворот вправо, рука прямая с лентой вправо; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч; 1 – наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 – поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Краски»					
III	Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине.	Расчет на первый–второй и перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i>	Ходьба в полуприседе. <i>О.</i> Бег со средней скоростью (на 80–120 м 2–3 ра-	Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>П</i>	Прыжки в длину с разбега (180–190 см). <i>П</i>	–	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. <i>О</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	шочком на спине,		за) в				

	прыжках в длину с разбега со средней скоростью		чередовании с ходьбой. П				
		Общеразвивающие упражнения (с мешочком) И. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 – в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться мешочком носка правой ноги; 3 – выпрямиться, переложить мешочек в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, мешочек в правой руке; 1 – поворот вправо, коснуться мешочком пятки правой ноги; 2 – вернуться в исходное положение, переложить мешочек в левую руку, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1–2 – присесть, мешочек вперед; 3–4 – выпрямиться, повторить (6–7 раз); и. п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой; 1–2 – поднять прямые ноги вверх–вперед, коснуться мешочком носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз) Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать на двух ногах с продвижением вперед, ходить по гимнастичес-	Размыкание и смыкание приставным шагом. П	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперед. П	Перелезание с одного пролета на пролет по диагонали. З	Метание на дальность (6–12 м) правой и левой рукой. З
1	2	3	4	5	6	7	8
	кой скамейке; развивать	Общеразвивающие упражнения (без предметов)					

	чувство устойчивого равновесия	И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1–2 – сесть справа на бедро; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону; и. п.: основная стойка, руки за головой; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»					
1	2	3	4	5	6	7	8
II	Учить прыгать с разбега, бегать с прыжком, закреплять навыки и умения в ходьбе на наружных сторонах стопы	Построение в шеренгу. <i>С</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>З</i> . Бег с прыжками. <i>О</i>	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5–3 см). <i>С</i>	Прыжки с разбега (не менее 50 см). <i>О</i>	Подлезание под скакалкой несколькими способами подряд (высота 30–50 см). <i>З</i>	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с лентами) И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ленты в руках; круговые движения руками вперед–вверх–назад–вниз (движения производятся слитно, на один счет); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища; наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону, вернуться в исходное положение, то же вправо, повторить (по 4–5 раз) в каждую сторону; и. п.: сидя ноги врозь, руки вверх; наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: лежа, на спине, руки подняты вверх (лежат на полу за головой); поднять одновременно левую ногу					

		и правую руку, пытаясь лентой достать носок ног, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой и левой рукой, повторить (8 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Горелки»					
III	Учить ведению мяча в разных направлениях; совершенствовать умения и навыки в ходьбе с мешочком на голове, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	Построение в круг. <i>С</i>	Ходьба с изменением направления. <i>З</i> . Бег со сменой ведущего. <i>С</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. <i>С</i>	Прыжки на одной ноге через веревку (скакалку) и назад. <i>З</i>	Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа. <i>С</i>	Ведение мяча в разных направлениях. <i>О</i>
		Общеразвивающие упражнения (со скалкой)					
		И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1–2 – выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);					
1	2	3	4	5	6	7	8
		и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, повторить (6–7 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 – скакалку вперед; 2 – поворот вправо, руки прямые; 3 – прямо, скакалку вперед; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Два мороза»					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении бросать мяч вверх с хлопком и поворотом, прыгать с разбега, развивать координацию	Перестроение в колонну по три. <i>З</i>	Ходьба на носочках. <i>С</i> . Челночный бег (3–5 раз по 10 м). <i>П</i>	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. <i>П</i>	Прыжки с разбега (не менее 50 см). <i>П</i>	Ползание на четвереньках по бревну. <i>С</i>	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. <i>П</i>
		Общеразвивающие упражнения (с палкой)					
		И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам;					

	движения	поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; приседать, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить (6–8 раз); и. п.: сидя скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в исходное положение, повторить (6–8 раз); и. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно					
		Подвижная игра (с бегом) «Жмурки»					
		Основные виды движений					
		Ходьба	Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание
1	2	3	4	5	6	7	8
МАЙ							
I	Учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать равновесие, координацию движений	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба широким и мелким шагом. С. Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5–7,5 с). О	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки через длинную скакалку парами. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. С	Метание в движущуюся цель. О
		Общеразвивающие упражнения (без предметов)					
		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); 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); 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); 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); 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); 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)					
1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»					
II	Учить прыгать через большой обруч; упражнять в ходьбе с другими видами движений; закреплять умение бегать в течение определенного времени	Размыкание и смыкание приставным шагом. <i>С</i>	Ходьба с другими видами движений. <i>П.</i> Непрерывный бег в течение (2–3 минуты). <i>З</i>	–	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). <i>О</i>	Подлезание в обруч разными способами. <i>З</i>	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. <i>З</i>
		Общеразвивающие упражнения (с обручем)					
		И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 – обруч вперед; 2 – обруч назад; 3 – обруч вперед; 4 – переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4–5 раз); и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз); и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вправо, руки прямые; 3 – прямо, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6–7 раз); и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1–2 – наклониться, коснуться ободом носка					

		правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону; и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе; прыжки вокруг обруча на счет 1–8, на счет 9 – прыгнуть в обруч, повторить (3–4 раза); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 – сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 – левой ногой; 3 – шаг назад правой ногой; 4 – шаг назад левой ногой, повторить (4–5 раз)					
		Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»					
III	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно;	Расчет на первый и второй, перестроение	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки через длинную скакалку парами. II	Лазанье по гимнастической стенке с использованием	Перебрасывание мяча друг другу из положения
1	2	3	4	5	6	7	8
	закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость	из одной шеренги в две. 3	Челночный бег (3–5 раз по 10 м). 3	на носочках. С		нием перекрестного и одноименного движения рук и ног. 3	жения сидя ноги скрестно. II
		Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)					
		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); и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1–4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5–8 – влево, повторить (6 раз); 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); 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); и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить; и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)					
		Подвижная игра					
IV	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; упражнять в умении прыгать через большой обруч, метать в движущуюся цель; развивать	Перестроение в колонну по четыре. <i>С</i>	Ходьба в полуприседе. <i>З</i> . Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5–7,5 с). <i>П</i>	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). <i>З</i>	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). <i>П</i>	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. <i>П</i>
1	2	3	4	5	6	7	8
	координацию движения	Общеразвивающие упражнения (без предметов) И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад, повторить (6–8 раз); и. п.: основная стойка, руки за голову; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 – выполнить мах правой ногой вперед–вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5–6 раз); и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз); и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 –					

		вернуться в исходное положение, повторить (5–6 раз)
		Подвижная игра (с бегом) «Быстро возьми, быстро положи»