

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТАРШЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Цели и задачи работы с детьми

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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 четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 колени, 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, подоске, 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 секунды 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, продвигаясь 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 и 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 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его 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 подвое, по трое, по четыре 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 сопровождением.

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.

Статические 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 двухшажным 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 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 воду (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. Бросать 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. п.) 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 клюшкой 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.

Бадминтон. 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 использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения.

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.

К концу года дети могут

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.

Планирование работы с детьми в старше-подготовительной группе

№ занятия	Задачи	Содержание
-----------	--------	------------

		I часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (Юм — ходьба, 20 м — бег): бег врассыпную; беге на хождением своего места в колонне по сигналу.
		II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движения</i> • Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове: руки свободно балансируют. • Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). • Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). III часть. «Ловишки». <i>Основные виды движения</i> • Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, на третий — перешагивание через мяч). Голову и спину держать прямо, в конце скамейки сойти, не прыгая. Руки на пояс (или за голову). • Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.; расстояние между мячами 4 см). • Переброска мячей (диаметр 20—25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в переходе с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре: развивать точность движений при переброске мяча.	
3	Упражнять в равномерном беге и беге с ускорением; в прокачивании обручей; в прыжках на двух ногах с продвижением	I часть. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную: в колонне по

	вперед.	одному.	
		II часть. Игровые упражнения «Ловкие ребята». «Пингвины». «Догони свою пару».	
		III часть. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	
		I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс). Бег в колонне по одному в умеренном темпе, ходьба.	
4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движения</i> • Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоте поднятой руки ребенка. • Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы) (расстояние 4 м). • Лазанье под шнур (3—4 раза подряд).	
		III часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».	
		<i>Основные виды движения</i> • Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию {дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м}. • Переброска мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу.	
5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	• Упражнение в ползании — «крокодил».	
6	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. II часть. Игровые упражнения. «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». Подвижная игра	

«Совушка».

III часть. Игра «Великаны и гномы».

I часть. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам. Бег в умеренном темпе.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений

- Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.

- Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — руки в стороны).

- Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (3—4 раза).

- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).

- Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамьи выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.

7 Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить переползание по гимнастической скамейке.

8 Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задания с мячом.

9 Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходь-

I часть. Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами (5-6 кубиков, расстояние между предметами 0,5 м).

бе между предметами.

II часть. Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди — не задень». Подвижная игра «Совушка».

III часть. Игра «Летает - не летает».

I часть. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу.

Поворот в ходьбе, беге в движении по сигналу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основные виды движений

Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу: в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.

- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.
- Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.
- Прыжки из обруча в обруч (8—10 обручей лежат в шахматном порядке).
- Подвижная игра «Не попадись».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.

- Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (сгруппировавшись в «комочек»).
- Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка).
- Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.

Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом: разучить игру «Круговая лапта».

I часть. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу воспитателя и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу.

Построение в круг.

II часть. Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта».

III часть. Игра «Фигуры».

ОКТАБРЬ

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (6-8 кубиков (мячей): расстояние между предметами 0,5 м>.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений

- Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами: упражнять в сохранении равновесия
- 1 при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. руки за голову: на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше.
 - Прыжки на правой и левой ноге через шпур (6-8 шпуров; расстояние между шнурами 40 см) (по одной стороне зала прыжки на правой ноге, подругой — на левой).
 - Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).

Подвижная игра «Перелет птиц».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках: развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- 2
- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
 - Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м).
 - Перебрасывание мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м).

- Упражнять в беге с преодолением препятствий, в прыжках: развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- 3
- I часть.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4—5 брусков; высота бруска 6-10 см).

II часть. Игровые упражнения: «Перебрось — поймай»,
«Не попадись».

III часть. Подвижная игра «Фигуры».

I часть. Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному по сигналу смена направления движения, переход к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений

- Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат (коврик).
- Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).
- Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») (дистанция 4—5 м).

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра «Эхо».

Основные виды движений

Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

- Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги.
- Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.
- Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.

Повторить бег в среднем темпе; развивать точность броска; упражнять в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).

II часть. Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

		I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на пояс); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба. II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.
7	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Основные движения • Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). • Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). • Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками. Подвижная игра «Удочка». III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
8	Упражнять и ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> • Ведение мяча между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 1 м). • Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5—1 кг). Дистанция 3—4 м> • Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный.
9	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба. II часть. Игровые упражнения; «Успей выбежать», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись». III часть. Ходьба в колонне по одному.
10	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с	I часть. Ходьба в колонне по одному* по сигналу смена темпа движения. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i>

дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

- Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м),
- Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала.
- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.

Подвижная игра «Удочка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

11 Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.

♦ «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

* Прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции прыгнуть в обруч.

• Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.

12 Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

I часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут); ходьба.

II часть. Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись». Подвижная игра «Ловишки с ленточками».

III часть. Игра «Эхо».

13 Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом*

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.
Основные движения

• Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.

• Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.)

подряд
без паузы.

- Эстафета с мячом «Мяч «водящему».
- Подвижная игра «Догони свою пару»,

III часть. И фа «Угадай чей голосок?».

НОЯБРЬ

Основные виды движений

Упражнять в ходьбе по канату (шнуру); в прыжках через
1 шнур.

- Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.

- Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно,

- «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.

Закреплять навык ходьбы с
перешагиванием через предме-
2 ты; повторить игровые
упражнения с мячом и
прыжками.

I часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями; ходьба с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски.

II часть. Игровые упражнения; «Мяч о стенку», «Будь ловким». Подвижная игра «Мышеловка».

III часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Упражнять в ходьбе с изме-
нением направления движения;
прыжках через короткую ска-
3 калку; бросании мяча друг дру-
гу; ползании по
гимнастической скамейке на
четвереньках с мешочком на
спине.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).

II часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

Основные виды движений

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.

- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

- Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ —

двумя руками из-за головы).

III часть. Подвижная игра «Фигуры»,

Основные виды движений

4 Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке па четвереньках с мешочком на спине.

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
- Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).
- Передача мяча в шеренгах (эстафета).

5 Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу останавливаться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы; ходьба в колонне по одному.

II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча», «Не задень». Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра «Затейники»

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.
Основные виды движений

6 Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.

- Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).

- Лазанье под дугу (2 линии по 3-4 дуги).

- Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.). Подвижная игра «Перелет птиц»,

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Основные виды движений

7 Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.

- Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3—4 м.

- Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в пря-

мом направлении (дистанция не более 5 м), подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопок в ладоши над головой.

• Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.

Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук; ходьба мелким, семенящим шагом на носочках (в чередовании); бег врассыпную; ходьба.

II часть. Игровые упражнения; «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «По местам».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

I часть. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения

Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

• Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).

• Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола.

• Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.

• Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.

Подвижная игра «Фигуры»

III часть. Ходьба в колонне по одному

Основные движения

Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.

• Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз,

• Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за го-

лову.

- Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

11 Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.

I часть. Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот прыжком направо (налево); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Хитрая лиса».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

ДЕКАБРЬ

I часть. Общеразвивающие упражнения в парах.

II часть. *Основные движения*

1 Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

- Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами 3 шага ребенка), руки свободно балансируют.

- Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, набивные мячи), огибая их.

- Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.

III часть. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Основные виды движений

2 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); в упражнениях с мячом.

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая,

- Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2—2,5 м) (стойка ноги на ширине плеч; броски двумя руками снизу, от груди и из-за головы).

- Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге).

- 3 Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять в продолжительном беге; в равновесии, в прыжках, с мячом.
- I часть.** Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки!» прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), без остановки; ходьба,
- II часть.** Игровые упражнения. «Пройди — не задень». «Пас на ходу». Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Совушка».
- III часть.** Ходьба в колонне по одному.
- 4 Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
- I часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному
- II часть.** Общеразвивающие упражнения без предметов.
Основные движения
- Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (дистанция 6 м).
 - Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».
 - Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Подвижная игра «Салки с ленточкой».
- III часть.** Игра малой подвижности «Эхо!».
- Основные виды движений*
- 5 Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
- Прыжки на ногах между предметами; на двух ногах; на правой и левой поочередно.
 - Прокатывание мяча между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.
 - Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).
- 6 Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить
- I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая

игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.

равновесие; обычная ходьба. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками. Ходьба и бег в чередовании.

II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!».

I часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений

7 Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражняться в подбрасывании малого мяча, в ползании на животе, в равновесии.

♦ Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.

♦ Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков.

♦ Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.

Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные движения

8 Упражняться в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.

• Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).

• Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать).

• Прыжки со скамейки на мат или коврик.

9 Упражняться в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения.

II часть. Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди — не урони». Подвижная игра «Лягушки и цапля».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

I часть. Ходьба и бег по кругу; по сигналу поворот кругом и продолжение ходьбы. Бег; по команде поворот без остановки движения.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения

Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие

- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.
- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.
- Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Подвижная игра «Хитрая лиса».

III часть. Игра малой подвижности «Зхо».

Основные виды движений

Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.

- Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.
- Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову.
- Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

Упражнять в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

I часть. Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.

II часть. Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».

ЯНВАРЬ

Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры,

I часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, по сигналу поворот в другую сторону; бег в рассыпную с остановкой по сигналу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. • Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. • Ведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м). Подвижная игра «День и ночь».
2 Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках на двух ногах через препятствие.	III часть. Ходьба в колонне по одному. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. • Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). • Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.
3 Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	I часть. Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. II часть. Игровые упражнения; «Кто быстрее», «Проскользи — не упади». Подвижная игра «Два Мороза», III часть. Ходьба в колонне по одному.
4 Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде выполняющая задания для рук (за голову, на пояс, вверх); ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с места (на мат). • «Поймай мяч» (двое ребят перебрасывают мяч друг

Другу (расстояние 2 м), третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его).

- Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.

III часть. Подвижная игра «Совушка».

Основные движения

5 Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.

- Прыжки в длину с места.
- Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с приседанием, поворотом кругом и т. д.).

Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.

6 Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».

I часть. Игровое упражнение «Снежная королева».

II часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Игра «Два Мороза».

III часть. Ходьба в умеренном темпе между построениями.

I часть. Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне.

7 Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений

- Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками,

• Лазанье под шнур правым и левым боком.

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.

III часть. Подвижная игра «Удочка».

Основные движения

- 8 Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях
- Переброска мячей друг другу (в шеренгах, с ловлей мяча после отскока от пола).
 - Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м,
 - Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.

- 9 Упражнять в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
- I часть.** Ходьба и бег между снежками (бег в умеренном темпе); ходьба и бег чередуются.
- II часть.** Игровые упражнения; «Хоккеисты», катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза»,
- III часть.** Ходьба в колонне по одному между снежками (умеренный темп).

- I часть.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу: ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.

- II часть.** Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

Основные виды движений

- 10 Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; в сохранении равновесия и в прыжках.
- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
 - Равновесие — ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.
 - Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижная игра «Паук и мухи».

- III часть.** Игра малой подвижности по выбору детей.

Основные виды движений

- 11 Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
- Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6—8 шт; расстояние между предметами 1 м).
 - Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.

- Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей) без паузы.

Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять 10 в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».

I часть. Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» (катание друг друга на санках по кругу).

ФЕВРАЛЬ

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в колонне по одному.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

Основные движения

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением 1 дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча

♦ Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4—5 шт.; расстояние между мячами 2 шага ребенка).

♦ Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.

♦ Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).

Подвижная игра «Ключи».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные движения

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в 2 бросании мяча.

• Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

• Прыжки между предметами на правой, затем левой ноге,

• Передача мяча по кругу (большой диаметр).

Упражнять в ходьбе и беге с 3 выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, задание с

I часть. Ходьба между санками «змейкой», бег в умеренном темпе.

II часть. Игровые упражнения: «Точная подача», «Прыгунчики».

прыжками.

III часть. Подвижная игра «Два Мороза».

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

4 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.
Основные виды движений

- Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.

- Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант).

- Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.
Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

5 Упражнять прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).

- Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук.

- Ползание на ладонях и коленях между предметами (5—6 шт.).

- Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).

6 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

I часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру». Ходьба колонной по одному.

II часть. Игровые упражнения: «Гонки санок», «Пас на клюшку»,

III часть. Игра «Затейники».

7 Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.

равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания

Ходьба колонной по одному.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные виды движений

• Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.

• Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе.

• «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м.

Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- 8 Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
- Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.
 - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.
 - Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.

- 9 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

I часть. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» ускорить шаг; переход на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедлить движение и остановиться.

II часть. «Гонка санок» (эстафета). «Загони шайбу».

III часть. Игра «Карусель».

- 10 Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (боль-

шой диаметр).

Основные виды движений

- Ползание на четвереньках между предметами.
- Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг,
- Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.

Подвижная игра «Жмурки».

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Основные виды движений

Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.

11

- Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет.
- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
- Эстафета с мячом «Передал — садись».

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками

12

I часть. Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».

II часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Метание ежежков».

III часть. Игра «Белые медведи» («Карусель»).

МАРТ

Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

1

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким

образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть.

- Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м).
- Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Подвижная игра «Ключи».

III часть. Ходьба в колонне по одному

Основные виды движений

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.

- Равновесие ~ ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной,
- Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге).
- Эстафета с мячом (исходное положение: стойка на коленях, сидя на пятках; передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону).

Повторить упражнение в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом

I часть. Бег на скорость (дистанция Юм), повернуться крутом и от линии финиша и повторить задание.

II часть. Игровые упражнения: «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку».

III часть. Игра малой подвижности

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

Основные виды движений

Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом

- Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
- Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли),
- Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).

Подвижная игра «Затейники».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

- Прыжки через шпур, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).
- 5 Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом • Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.
- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи».

I часть. Игра с бегом «Мы — веселые ребята».

- Упражнять в беге, в прыжках;
6 развивать ловкость в заданиях с мячом. **II часть.** Игра «Охотники и утки».

III часть. Игра «Тихо — громко»,

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. *Основные движения*

- Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизон-
7 тальную цель, в ползании, в со-
хранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- Метание мешочков в горизонтальную *ноль*.
 - Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).
 - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (на пояс).

Подвижная игра «Волк во рву».

III часть. Ходьба в колонне по одному

Основные движения

- Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в
8 ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- Метание мешочков в горизонтальную цель.
 - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.
 - Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.

	I часть. «Кто скорее до мяча». II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата». Подвижная игра «Горелки». III часть. Игра «Эхо».
9	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врас- сыпную с остановкой по сигналу II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные движения</i>
10	Повторить ходьбу и бег с вы- полнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки ♦ Лазанье на гимнастическую стенку ♦ Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием че- рез набивные мячи (расстояние между мячами один шаг ребенка), попеременно правой и левой ногой, руки за голову ♦ Прыжки на правой и левой ноге между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Совушка», III часть. Игра малой подвижности по выбору детей. <i>Основные виды движений</i>
11	Упражнять в лазанье на гим- настическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. • Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). • Эстафета «Передача мяча в шеренге». • Прыжки через короткую скакалку на месте и продви- гаясь вперед.
12	Повторить упражнения с бегом, не в прыжках и с мячом I часть. Игровое упражнение «Салки — перебежки». II часть. Игровые упражнения; «Передача мяча в колон- не». Игра «Удочка» (с прыжками). III часть. Игра «Горелки».

АПРЕЛЬ

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков; бег; переход на ходьбу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

Основные виды движений

1 Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.

- Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.

- Перебросок мячей в шеренгах. Подвижная игра «Хитрая лиса».

III часть. Ходьба в колонне по одному

Основные виды движений

2 Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом

- * Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.

- * Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.

- * Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).

3 Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками

I часть. Игровое задание «Быстро в шеренгу».

II часть. Игровые упражнения: «Перешагни — не задень», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Охотники и утки».

III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

4 Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег

перебрасывании мяча друг другу	врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с разбега. • Броски мяча друг другу в парах. • Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика». Подвижная игра «Мышеловка». III часть. Ходьба в колонне по одному
Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> • Прыжки в длину с разбега. • Эстафета с мячом «Передал — садись». • Лазанье под шнур в группировке
Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону, ходьба; бег врассыпную, по сигналу остановиться. Ходьба и бег чередуются. II часть. Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины», Подвижная игра «Горелки». III часть. Ходьба в колонне по одному
Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу перестроение в нары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> • Метание мешочков на дальность «Кто дальше бросит». • Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. • Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Подвижная игра «Затейники».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные движения

- Метание мешочков на дальность.

8 Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

- Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).

- Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).

I часть. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки».

9 Повторить бег на скорость; упражнять в заданиях с прыжками, в равновесии

II часть. Игровые упражнения: «Пройди — не задень». «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».

III часть. Ходьба в колонне по одному

I часть. Игровое задание «По местам».

II часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.

Основные виды движений

10 Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

- Бросание мяча в шеренгах.

- Прыжки в длину с разбега,

- Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.

Подвижная игра «Салки с ленточкой».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

11 Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

- Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5—8 шнуров).

- Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение — стойка ноги на ширине

плеч.

- Игровое упражнение с бегом «Догони пару».

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу поворот направо и прыжок вперед. Ходьба (до следующего сигнала). Ходьба и бег врассыпную.

II часть. Игровые упражнения: «Передача мяча в колонне».

Повторить игровое упражнение
12 с ходьбой и бегом, игровые
задания в прыжках, с мячом

Подвижные игры «Лягушки в болоте», «Горелки».

III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

МАЙ

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары (без остановки); бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. *Основные движения*

Повторить упражнения в
ходьбе и беге; в сохранении
равновесия при ходьбе по по-
вышенной опоре; в прыжках с
1 продвижением вперед на одной
ноге; в бросании малого мяча о
стенку.

- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг.

В конце скамейки сойти, не прыгая.

- Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

- Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Повторить упражнения в
ходьбе и беге; в равновесии при
ходьбе по повышенной опоре; в
2 прыжках с продвижением впе-
ред на одной ноге; в бросании
малого мяча о стенку

Основные виды движений

- Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; продолжить ходьбу сойти со скамьи, не прыгая.

- Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.

- Прыжки на двух ногах между предметами

- 3 Упражнять в продолжительном беге; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
- I часть.** Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; бег.
- II часть.** Игровые упражнения; «Пас на ходу», «Брось — поймай». Прыжки через короткую скакалку.
- III часть.** Игра по выбору детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

Основные виды движений

- 4 Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом
- Прыжки в длину с места.
 - Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6—10 м),
 - Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.

Подвижная игра «Горелки».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Основные виды движений

- 5 Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом
- Прыжки в длину с разбега.
 - Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3—4 м).
 - Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.

- 6 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
- I часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба мелким, семенящим шагом, в руки на пояс (в чередовании); бег враспынную.
- II часть.** Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны»,

«Проведи мяч», «Пас друг другу». Игра «Мышеловка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

I часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения

7 Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии

- Метание мешочков на дальность.
- Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

Подвижная игра «Воробьи и кошка».

III часть. Ходьба в колонне по одному

Основные виды движений

8 Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии

- Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит».
- Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
- Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.

9 Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.

I часть. Ходьба в колонне по одному По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой — бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) (в чередовании). Ходьба и бег врассыпную.

II часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом. Подвижная игра «Горелки».

III часть. Ходьба в колонне по одному

10 Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по си-

I часть. Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в

гналу; повторить упражнения колени ноги, руки в стороны; ходьба; на сигнал в лазанье на гимнастическую «Лягушки!» при стенку; упражнять в сесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал сохранении равновесия при «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на ходьбе по повышенной опоре, в пояс. Ходьба и бег враспынную. прыжках.

II часть. Общеразвивающие упражнения с палками.

Основные виды движений

♦ Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.

♦ Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага ребенка) (руки за головой или на пояс).

♦ Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см).

Подвижная игра «Охотники и утки».

III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Основные виды движений

Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках

• Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи».

• Прыжки между предметами на правой и левой ноге.

• Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.

I часть. Упражнение «По местам» (нахождение своего места в колонне).

Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом

II часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет». Подвижная игра «Не оставайся на земле».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей