

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Месяц	Задачи, этапы	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя		
1	2	3	4	5	6	
<b>Сентябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>	
	Задачи	<p><b>У п р а ж н я т ь :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;</li> <li>- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;</li> <li>- в сохранении равновесия на повышенной опоре.</li> </ul> <p><b>Р а з в и в а т ь</b> точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. <b>П о в т о р и т ь</b> упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на перебрасывание мяча и подлезании под шнур;</li> <li>- в перелезании через скамейку;</li> <li>- прыжки на двух ногах</li> </ul>				
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три				
	2-я часть <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С обручем</b>	
	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком н голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.	1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние 4м) Упражнение «Крокодил».	1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч».	

1	2	3	4	5	6
		4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3м)	5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда	5. «Круговая лапта» (выбывалы, в кругу две команды) <i>Эстафеты</i> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (бокком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	
<b>Октябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять:</li> <li>- навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.</li> </ul> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в сохранении равновесия;</li> <li>- прыжках;</li> <li>- бросании мяча;</li> <li>- приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;</li> <li>- переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений</li> </ul>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			
	2-я часть <b>Общеразвивающие</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С большим мячом</b>

	упражнения				
--	------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6
	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке ^на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Проведи мяч». 2. «Круговая лапта». 3. «Кто самый меткий?». 4. «Эхо» (малоподвижная). 5. «Совушка». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды)
	<b>Подвижные игры</b>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	
<b>Ноябрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе по канату;</li> <li>- прыжкам через короткую скакалку;</li> <li>- бросанию мешочков в горизонтальную цель;</li> <li>- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять:</li> <li>- в энергичном отталкивании в прыжках;</li> <li>- подползании под шнур;</li> <li>- прокатывании обручей;</li> <li>- ползании по скамейке с мешочком на голове;</li> <li>- равновесии.</li> </ul> <p>Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами</p>			

1	2	3	4	5	6
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
	2-я часть <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со шнуром</b>	<b>Со шнуром</b>
	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Не попадись»
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	
<b>Декабрь</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Закреплять навыки и умения: - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.			

1	2	3	4	5	6
		<p>Упражнять</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</li> <li>- переползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет</li> </ul>			
	<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами</p>			
	<b>2-я часть Общеразвивающие упражнения</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С гимнастической палкой</b>	<b>С гимнастической палкой</b>
	<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>5. Эстафета «Передал - садись»</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Догони пару».</li> <li>2. «Ловкая пара».</li> <li>3. «Снайперы».</li> <li>4. «Затейники».</li> <li>5. «Горелки».</li> </ol> <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Передал - садись».</li> <li>2. «Гонка тачек».</li> <li>3. «Хитрая лиса».</li> <li>4. «Перемени предмет».</li> <li>5. «Коршун и наседки».</li> <li>6. «Эстафета с мячом»</li> <li>7. «Догони мяч».</li> <li>8. «Паутинки» (обручи, ленты)</li> </ol>
	<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	
	<b>3-я часть Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
<b>Январь</b>	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе приставным шагом;</li> <li>- прыжкам на мягком покрытии;</li> <li>- метанию набивного мяча. Закреплять:</li> <li>- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;</li> <li>- переползание по скамейке. Развивать:</li> <li>- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;</li> <li>- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;</li> <li>- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить:</li> <li>- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;</li> <li>- прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед</li> </ul>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
	2-я часть <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С большим мячом</b>
	<b>Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м.</li> <li>2. Подлезание под палку (40 см).</li> <li>3. Перешагивание через шнур (40 см).</li> <li>4. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног).</li> <li>2. Прыжки с разбега (3 шага).</li> <li>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</li> <li>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</li> </ol>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».</li> <li>2. «Догони пару».</li> <li>3. «Снайперы» (кегли, мячи).</li> <li>4. «Точный пас».</li> <li>5. «Мороз - красный нос».</li> <li>6. «Жмурки».</li> <li>7. «Платочек».</li> </ol>

1	2	3	4	5	6
		5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 6. Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками		4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	<i>Эстафеты</i> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом»
<b>Февраль</b>	<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	6. «Гусеница»
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- прыжках и бросании малого мяча;</li> <li>- ходьбе и беге с изменением направления;</li> <li>- ползании по гимнастической скамейке;</li> <li>- ходьбе и беге между предметами;</li> <li>- пролезании между рейками;</li> <li>- перебрасывании мяча друг другу. Учить:</li> <li>- ловить мяч двумя руками;</li> <li>- ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</li> </ul> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			

1	2	3	4	5	6
	2-я часть <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Со шнуром</b>	<b>Со шнуром</b>
	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, корригирующая ходьба	«Кто ушел?»	
	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
<b>Март</b>	Задачи	Закреплять: - навык ходьбы и бега в чередовании; - перестроение в колонну по одному и по два в движении; - лазание по гимнастической стенке.			



1	2	3	4	5	6
<b>Март</b>		<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в сохранении равновесия;</li> <li>- энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;</li> <li>- беге до 3 минут;</li> <li>- ведении мяча ногой. Развивать:</li> <li>- координацию движений в упражнениях с мячом;</li> <li>- ориентировку в пространстве;</li> <li>- глазомер и точность попадания при метании. Учить вращать обруч на руке и на полу</li> </ul>			
	<b>1-я часть Вводная</b>	<p>Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны 1 по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»</p>			
	<b>2-я часть Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С большим мячом</b>
	<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Вращение обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по стенке изученным способом</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>5. «Тяни в круг».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Пингвины».</p> <p>2. «Пробеги - не сбей».</p> <p>3. Волейбол с большим мячом.</p> <p>4. «Мишень - корзинка».</p> <p>5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по на-</p>

1	2	3	4	5	6
<b>Март</b>	<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	клонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
<b>Апрель</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	<b>Занятия 3-4</b>	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;</li> <li>- ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка». Закреплять:</li> <li>- ходьбу с изменением направления;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>- навык ведения мяча в прямом направлении;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке;</li> <li>- метание в вертикальную цель;</li> <li>- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> </ul> <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с продвижением вперед;</li> <li>- ходьба и бег с ускорением и замедлением;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнения на сохранение равновесия;</li> <li>- прыжки через короткую скакалку;</li> <li>- ходьба по канату с сохранением равновесия. Совершенствовать прыжки в длину с разбега</li> </ul>			
	1-я часть <b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
	2-я часть <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Без предметов</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кеглями</b>	<b>С кеглями</b>

1	2	3	4	5	6
<b>Апрель</b>	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажат ч между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание ею в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом по канату. 6. Прыжки в длину с разбега	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <i>Эстафеты</i> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»
	<b>Подвижные игры</b>	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»	
	3-я часть <b>Малоподвижные игры</b>	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками	
<b>Май</b>	Номер занятия	<b>Занятия 1-2</b>	Занятия 3-4	<b>Занятия 5-6</b>	<b>Занятия 7-8</b>
	Задачи	Учить: - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100 м. Упражнять: - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторять: - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча			

1	2	3	4	5	6
<b>Май</b>	<b>1-я часть Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения			
	<b>2-я часть Общеразвивающие упражнения</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>	<b>С обручем</b>
	<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой	1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках - «Крокодил»	<i>Игровые упражнения</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <i>Эстафеты</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
	<b>3-я часть Малоподвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»		