

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
(2022-2023 оқу жылы)

Перспективный план организованной учебной деятельности
(2022-2023 учебный год)

Мектепалды даярлық тобы/Предшкольная группа №2 «Астана»

Білімдік сала/ Образовательная область: «Денсаулық»/ «Здоровье»

Бөлімі/Раздел: «Дене тәрбиесі»/ «Физическое воспитание»

№	Недели	Содержание
Қыркүйек/Сентябрь		
1	1 неделя	1. Бросаем мяч двумя руками Учить бросать мяч вверх двумя руками; совершенствовать упражнения в прыжках на двух ногах на месте.
		2. Упражнения в бросании мяча Учить подлезать под шнур высотой 40 см; совершенствовать упражнения в бросании мяча вверх двумя руками.
		3. Ходжение с перешагиванием через предметы Учить ходить с перешагиванием через предметы; совершенствовать умение подлезать под шнур высотой 40 см.
2	2 неделя	1. Прыгание с продвижением вперед Учить прыгать с продвижением вперед; закрепить упражнения в ходьбе с перешагиванием через предметы.
		2. Бросание мяча вверх через шнур Учить бросать мяч вверх через шнур; совершенствовать технику прыжка с продвижением вперед.
		3. Подлезаем под шнур Учить подлезать под шнур не касаясь руками пола; развивать умение бросать мяч вверх через шнур.
3	3 неделя	1. Ходжение по ограниченной поверхности Учить ходить по ограниченной поверхности приставным шагом; совершенствовать упражнения по подлезанию под шнур не касаясь руками пола.
		2. Техника прыжка на месте Учить технике прыжка на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен; продолжать учить ходить по ограниченной поверхности приставным шагом.
		3. Подбрасывание мяча и ловля Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; развивать технику прыжка на месте на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
4	4 неделя	1. Подлезание под шнур боком Учить подлезать под шнур боком; продолжить учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.
		2. Ходжение на носках Учить ходить на носках; развивать умение подлезать под шнур боком.
		3. Прыгаем на двух ногах с мешочком Учить прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен по прямой; совершенствовать умение ходить на носках.
Қазан/Октябрь		
5	1 неделя	1. Подбрасывание мяча вверх Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от пола; развивать технику прыжка на двух ногах с мешочком, зажатым между колен по прямой;

		2. Ползание на животе по гимнастической скамейке Учить ползать на животе по гимнастической скамейке; совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после отскока от пола. 3. Хождение по скамейке Учить ходить по скамейке; продолжить учить ползанию на животе по гимнастической скамейке.
6	2 неделя	1. Прыгание на двух ногах Учить прыгать на двух ногах между предметами; совершенствовать умение ходить по скамейке. 2. Прокатывание мяча между предметами Учить прокатывать мяч между предметами; развивать технику прыжка на двух ногах между предметами. 3. Влезание на наклонную лесенку Учить влезать на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спускаться с нее; развивать умение прокатывания мяча между предметами.
7	3 неделя	1. Перешагивание Учить ходить, перешагивая кубики; продолжить учить умению влезать на наклонную лесенку с переходом на гимнастическую стенку и спускаться с нее. 2. Техника прыжка Познакомить с техникой прыжка на правой ноге между предметами; совершенствовать умение ходить, перешагивая кубики. 3. Бросание мяча о стену Учить бросать мяч о стену и ловить его двумя руками после отскока от пола; развивать технику прыжка на правой ноге между предметами.
8	4 неделя	1. Влезание на наклонную лесенку Учить влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек; совершенствовать умение бросать мяч о стену и ловить двумя руками после отскока от пола. 2. По канату боком Учить ходить по канату боком; продолжить учить умению влезать на наклонную лесенку не пропуская реек. 3. Прыгание на левой ноге Учить прыгать на левой ноге между предметами; продолжить учить умению ходить по канату боком.
Қараша/Ноябрь		
9	1 неделя	1. Метание мешочков Учить метать мешочки с песком; продолжить учить умению прыгать на левой ноге между предметами. 2. Подлезание под дугу Учить умению подлезать под дугу высотой 50 см. с мячом в руках; продолжить учить метанию мешочка с песком. 3. Приставной шаг Учить ходить приставным шагом (пятки на канате, носки на полу); развивать умение подлезать под дугу высотой 50 см. с мячом в руках.
10	2 неделя	1. Прыжки с места Учить прыгать в высоту с места; совершенствовать умение ходить приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). 2. Метание асыков Учить метать асыки в цель на расстояние 2-2,5 метра; развивать умение прыгать в высоту с места.
		3. Проползание под дугами Учить проползать под дугами на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умение ходить по скамейке.

11	3 неделя	1. Ходьба по скамейке Учить ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой; развивать умение проползать под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.
		2. Ходьба по скамейке Учить перепрыгивать через шнуры, линии; продолжить учить ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку перед собой.
		3. Ходьба по скамейке Учить ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку за спиной; продолжить учить переползать через препятствие и подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
12	4 неделя	1. Ведение мяча Учить вести мяч между предметами двумя руками; совершенствовать упражнения в перепрыгивании через шнуры, линии.
		2. Переползание через препятствие Учить переползать через препятствие и подлезать под дугу, не касаясь руками пола; развивать умение вести мяч между предметами двумя руками.
		3. Прыжки Учить прыгать попеременно на правой и левой ноге; совершенствовать упражнения в ходьбе по скамейке с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руку за спиной.

Желтоксан/Декабрь		
13	1 неделя	1. Бросание и ловля мяча Учить бросать мяч и ловить его двумя руками с продвижением вперед; продолжить учить прыгать попеременно на правой и левой ноге.
		2. Хождение и бег на намеченном расстоянии Хождение и бег на намеченном расстоянии. Побрасывание мяча друг другу и ловля свободными движениями. Побрасывание предмета правой, левой рукой прямо (высота 1,5 м) на расстоянии 1,5–2 м.
		3. Пролезание в обруч Учить пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; развивать технику бросания мяча и ловли его двумя руками с продвижением вперед
14	2 неделя	1. Построение строя Ходьба и легкий бег. Встать в строй по двое, по трое, возобновление строя. Прыжок двумя ногами через доску, расположенному на полу.
		2. Равномерные ходьба и бег с руками на поясе Равномерные ходьба и бег с руками на поясе. Подбрасывание мяча друг другу и ловля двумя руками. Прыжки двумя ногами через доску на полу.
		3. Равномерная ходьба и бег Равномерная ходьба и бег, держа руки на поясе. Перепрыгивание с одного круга на другой поочередно. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с переменным шагом.
15	3 неделя	1. Прыжки с короткой скакалкой Хождение и бег по сигналу на носках. Прыжки с короткой скакалкой (с паузами для отдыха 2-3 раза 10 раз). Хлопки через голову с расстановкой ног вместе, врозь.
		2. Отталкивание мяча силой Ходьба и бег между предметами. Отталкивание мяча силой и сохранение движения мяча. Ходьба с мешочком на голове по натянутой нити, сохраняя правильное положение головы.
		3. Ритмичная ходьба под музыкальное сопровождение Ритмичная ходьба под музыкальное сопровождение, руки держим свободно, бег вперед и назад. При прыжке высоко двумя ногами сохранять соответствие движений ног и рук. Проползание между предметами на ладонях и стопах.
16	4 неделя	1. Ходьба с сохранением осанки Хождение по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку. Упражняться прокатывать мяч на ограниченной плоскости.
		2. Пролезание в обруч Учить пролезать в обруч, не касаясь верхнего края обода в группировке; продолжить учить бросать мяч и ловить его двумя руками с продвижением вперед.
		3. Хождение по канату Учить ходить по канату с мешочком на голове боком; совершенствовать упражнение по умению пролезать в обруч, не касаясь верхнего края обода в группировке.
Қаңтар/Январь		
17	1 неделя	1. Метание мяча Учить метать мяч в вертикальную цель правой рукой; развивать технику прыжка через длинную скакалку с ноги на ногу.
		2. Переползание через скамейку Учить переползать через скамейку в чередовании с ходьбой; продолжить учить метать мяч в вертикальную цель правой рукой
		3. Ходьба и бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную. Подбрасывание мяча вверх, удар об пол и ловля

		двумя руками. Лазание по гимнастической стенке попеременным шагом.
18	2 неделя	1. Лазание по гимнастической стенке попеременным шагом Легкий бег, на носках, с подниманием высоко колен. Лазание по гимнастической стенке попеременным шагом.. 2. Катание мяча по заданному направлению Выполнение заданий в строю, ходьба и бег. Прошагнуть через надутые поставленные далеко друг от друга 5-6 шаров. Катание мяча по заданному направлению, прокатывание в ворота. 3. Катание мяча по заданному направлению Ходьба меняя направление, переход на бег. Катание мяча по заданному направлению, прокатывание в ворота. Прохождение по канату с мешочком по голове.
19	3 неделя	1. Прохождение по канату с мешочком на голове Остановка в строю по сигналу, ходьба и бег по одному. Прохождение по канату с мешочком по голове. Встать в строй по двое, по трое, возобновление строя. 2. Ходьба и бег со средним усилением Ходьба и бег со средним усилением. Прыжок двумя ногами через доску, расположенному на полу. В исходном положении бросание мяча в разном направлении. 3. Ходьба и бег с переменной направления Ходьба и бег с изменением усиления. В исходном положении бросание мяча в разном направлении. В процессе построения равнение по направлению, повороты направо, налево, кругом.
20	4 неделя	1. Ходьба и бег через препятствия Ходьба и бег через препятствия. В процессе построения равнение по направлению, повороты направо, налево, кругом. Шаг боком. 2. Хождение через линии Хождение через линии (расстояние между ними 10 см) . Шаг боком. Ползание под канатом, расположенном на высоте 50 см, правым и левым боком. 3. Хождение и бег вверх-вниз по наклонной доске Хождение и бег вверх-вниз по наклонной доске. Ползание под канатом, расположенном на высоте 50 см, правым и левым боком. Побрасывание мяча друг другу и ловля свободными движениями.
Акпан/Февраль		
21	1 неделя	1. Ходьба и бег врасыпную Ходьба и бег врасыпную. Побрасывание предмета правой, левой рукой прямо (высота 1,5 м) на расстоянии 1,5–2 м. оң, сол қолмен лақтыру. Ползание подтягиваясь на животе, захватывая руками края, по гимнастической скамейке. 2. Ползание на гимнастической скамейке Непрерывный легкий бег. Ползание подтягиваясь на животе, захватывая руками края, по гимнастической скамейке. Подбрасывание мяча, сохраняя напраление мяча развитие нацеленности. 3. Хождение по бревну Хождение по бревну сохраняя равновесие. Подбрасывание мяча, сохраняя напраление мяча развитие нацеленности. Подпрыгивание высоко вверх.
22	2 неделя	1. Подпрыгивание высоко вверх Ходьба и легкий бег группой. Подпрыгивание высоко вверх. Ползание по лестнице сохраняя равновесие. Перешагивание через предметы. 2. Хождение одинаковым шагом по прямому направлению и равномерный бег Хождение одинаковым шагом по прямому направлению и равномерный бег. Ползание по лестнице сохраняя равновесие. Перешагивание через предметы.

		Подбрасывание мяча друг другу и ловля двумя руками.
		3. Быстрый бег Быстрый бег широкими шагами, соответствие движений рук темпу бега. Прыжки двумя ногами через доску на полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
23	3 неделя	1. Прыжки двумя ногами Хождение и бег на носках. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Прыжки из одного круга в другой, соответствие движений рук вниз-вперед с отталкиванием ног, легкое приземление на носках согнутых ног.
		2. Быстрый бег Правильное расположение туловища при быстром беге: небольшой наклон туловища вперед, плечи свободные, смотрим вперед, смена ходьбы и бега. Прыжки из одного круга в другой, соответствие движений рук вниз-вперед с отталкиванием ног, легкое приземление на носках согнутых ног. Перестроение по двое, трое, перестроение в строй, равнение по направлению.
		3. Ходьба через линии Ходьба через линии (на расстоянии 10 см). Перестроение по двое, трое, перестроение в строй, равнение по направлению. Забрасывание мяча вдаль.
24	4 неделя	1. Ходьба и бег меняя темп Ходьба и бег меняя темп. Забрасывание мяча вдаль. Перепрыгивание с одного круга на другой поочередно.
		2. Лазание по гимнастической стенке Равномерные ходьба и бег группой. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с переменным шагом. Забрасывание мяча через голову вдаль в положении сидя.
		3. Выполнение упражнений по доске, расположенной на полу Ходьба с выполнением заданий по доске, расположенной на полу — ходьба от начала доски, дойдя до середины поворачиваемся и идем назад. Забрасывание мяча через голову вдаль в положении сидя. Соответствие движений рук и ног при ползании на доске.
Наурыз/Март		
25	1 неделя	1. Ползание на доске Равномерная ходьба и бег, держа руки на поясе. Соответствие движений рук и ног при ползании на доске. Прыжки одновременно двумя ногами с одного круга в другой, легкое приземление на согнутых ногах.
		2. Прыжки из круга в круг Ходьба и бег на носках. Прыжки одновременно двумя ногами с одного круга в другой, легкое приземление на согнутых ногах. Забрасывание мелких предметов одной рукой вдаль.
		3. Бросание мелких предметов вдаль Ходьба и бег между предметами. Забрасывание мелких предметов одной рукой вдаль. Прыжки с короткой скакалкой (с паузами для отдыха 2-3 раза 10 раз).
26	2 неделя	1. Бег по одному в строю, сохраняя направление Бег по одному в строю, сохраняя направление. Хлопки через голову с расстановкой ног вместе, врозь. Отталкивание мяча силой, сохраняя направление мяча.
		2. Ходьба и бег медленным темпом Ходьба и бег медленным темпом. Отталкивание мяча силой, сохраняя направление мяча. При прыжке менять расположение ног.
		3. Ходьба и бег по сигналу Ходьба и бег по сигналу. При прыжке менять расположение ног. Проползти под канат не задевая головой.

27	3 неделя	1. Ползание на четвереньках Свободное хождение по нити зигзагом. Проползти под канат не задевая головой. Подпрыгивание с поворотом налево, направо.
		2. Ходьба в строю Ходьба и бег в строю по двое, держась за руки. Подпрыгивание с поворотом налево, направо. Отталкивание мяча силой и сохранение движения мяча.
		3. Ходьба по нити, сохраняя осанку Ходьба и бег медленным темпом. Ходьба с мешочком на голове по натянутой нити, сохраняя правильное положение головы. Забрасывание мелких предметов через голову вдаль.
28	4 неделя	1. Забрасывание предметов вдаль Легкая ходьба и бег попарно. Забрасывание мелких предметов через голову вдаль. Перекатывание мяча друг другу.
		2. Прокатывание мяча Хождение под музыкальное сопровождение в разном темпе, держа руки свободно бег вперед и назад. Перекатывание мяча друг другу. Ударив мяч об пол закинуть высоко, а затем словить двумя руками.
		3. Ходьба и легкий бег Ходьба и легкий бег. Ударив мяч об пол закинуть высоко, а затем словить двумя руками. Ползание между предметами меняя направление, не задевая предметы.
Сәуір/Апрель		
29	1 неделя	1. Ползание между предметами меняя направление Ходьба с мешочком на голове по натянутой нити, сохраняя правильное положение головы. Ползание между предметами меняя направление, не задевая предметы. При прыжке высоко двумя ногами сохранять соответствие движений ног и рук.
		2. Ориентирование в пространстве Свободное хождение по зигзагообразно расположенной нити. Проползание между предметами на ладонях и стопах. Построение в строй по одному, разбежаться по залу и ориентируясь в пространстве, быстро найти свое место и встать в строй.
		3. Перешагивание через предметы Перешагивание и перебежка через предметы. Построение в строй по одному, разбежаться по залу и ориентируясь в пространстве, быстро найти свое место и встать в строй. Забрасывание мяча силой и сохранение движения мяча.
30	2 неделя	1. Забрасывание мяча силой Ходьба и медленный бег. Забрасывание мяча силой и сохранение движения мяча. Прыжок с места в длину.
		2. Прыжки в длину, забрасывание мяча Ходьба и бег меняя темп. Прыжок с места в длину. На расстоянии двух метров бросание мяча друг другу, наблюдать за направлением мяча и подхватывание летящего мяча легким движением согнутых рук.
		3. Забрасывание мяча Ходьба и легкий бег. На расстоянии двух метров бросание мяча друг другу, наблюдать за направлением мяча и подхватывание летящего мяча легким движением согнутых рук. Хождение по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя осанку.
31	3 неделя	1. Учить ползать под дугами на ладонях и носках, не касаясь коленями пола, сохранять правильную осанку при ходьбе по скамейке, спрыгивать со скамейке в обозначенное место.
		2. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе и беге по ограниченной поверхности шагом, на носках Бросание мешочка в обруч одной рукой снизу , метание в цель. Сбей кеглю»

		3. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком Бросать мяч вверх двумя руками, ловля после хлопка.
32	4 неделя	1. Учить прыгать через длинную скакалку. Закрепить умение сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. Упражнять в умении выполнять вис на гимнастических кольцах. 2. Продолжать учить выполнять метание мешочка вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 4метр. Закрепить умение прыгать через длинную скакалку. Упражнять в умении сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по наклонной доске боком. 3. на воздухе. Ходьба и бег по пересеченной местности, метание мешочков на дальность, прыжки
Мамыр/Май		
33	1 неделя	1. Учить бросать мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками развивать ловкость. Закрепить умение ползать с мячом по скамейке, зажав мяч коленями. 2. Учить пролезать в обруч не задевая обода. Закрепить умение бросать мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками развивать ловкость. 3. Ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, катание на самокатах.
34	2 неделя	1. Учить бегать «змейкой» без ориентира. Закрепить технику выполнения упражнения «Цапля». Упражнять в умении метать мешочек правой рукой на дальность. 2. Продолжать учить метать мешочек в даль правой и левой рукой.. Совершенствовать умение бегать «Змейкой» без ориентира; Упражнять в умении выполнять упражнение 3. Ходьба и бег по пересеченной местности, прыжки в длину с места, катание на самокатах.
35	3 неделя	1. Учить, лазать по веревочной лестнице разноименным способом; вести мяч двумя руками шагом. Упражнять в попеременном беге с ходьбой. 2. Учить лазать по гимн. стенке до верха, не пропуская реек, с переходом на др. пролет и спускаться вниз по верёвочной лестнице. Закрепить прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 3. на воздухе. Ходьба и бег по пересеченной местности, метание мешочков на дальность.
36	4 неделя	1. Учить ходить по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу). Учить бросать мяч в пол и вверх двумя руками и ловить его. 2. Учить пролезать в обруч правым левым боком, не касаясь верхнего края. Упражнять в ползании по скамейке с мячом зажатым между колен. Закреплять хождение по канату приставным шагом (пятки на канате, носки на полу) 3. Учить вести мяч двумя руками шагом, Упражнять в беге с ускорением . Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края

Ұйымдастырылған іс-әрекеттің перспективалық жоспары
(2022-2023 оқу жылы)
Перспективный план организованной деятельности
(2022-2023 учебный год)

№11 «Дельфин» ортаңғы тобы/
средняя группа №11 «Дельфин»

Білімдік сала/ Образовательная область: «Денсаулық»/ «Здоровье»
Бөлімі/Раздел: «Дене тәрбиесі»/ «Физическое воспитание»

№	Недели	Содержание
Қыркүйек/Сентябрь		
1	1 неделя	1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному. Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходя из колонны. 2. Построение в круг. Ходьба обычная в колонне по одному с остановкой по сигналу. Учить ходить в колонне, сохраняя направление, останавливаться по сигналу педагога. Закреплять умение строиться в круг 3. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Ходьба по кругу. Учить выполнять подскоки (ноги вместе-ноги врозь). Закреплять умение ходить по кругу, соблюдая один ритм.
2	2 неделя	1. Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 1,5м метра). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Учить катать мяч друг другу, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении (на расстояние 4 метра). Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние - 2 метра. Учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу, развивать силу толчка мяча руками. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м) Ползание на четвереньках в произвольном направлении. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени.
3	3 неделя	1. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Прыжки в длину с места (40см). Учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него. Закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги. 2. Катание мячей друг другу из положения стоя расстояние 1,5 метра. Прыжок вверх с касанием предмета головой. Учить катать мяч друг другу стоя, сохраняя направление движения мяча.

		Закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами одновременно. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 6 метров. Катание мячей друг другу из положения стоя расстояние 2 метра. Продолжать учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу стоя, направляя его движение энергичным подталкиванием снизу.
4	4 неделя	1. Бег с остановкой и выполнением задания (присесть). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 метров. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь) Учить останавливаться по сигналу, присесть, сохраняя равновесие, встать и продолжить бег. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании с опорой на ладони и колени. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстояние 2м). Бег с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя). Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4 метров. Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. Закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания. Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Катание мячей через ворота (ширина 60см) с расстоянием 1м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м. Учить катать мяч через ворота (ширина 60см), развивать глазомер. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног.
Казань/Октябрь		
5	1 неделя	1. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстоянием 1,5м. Учить ползать змейкой, не задевать предметы при ползании, развивать ловкость. Закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50см). 2. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку - равновесие) Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Учить сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение огибать предметы слева и справа, развивать ловкость.
		3. Ходьба на носках. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб) Прыжок вверх с касанием предмета рукой. Учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы. Закреплять умение сохранять статистическое равновесие на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках вверх.
6	2 неделя	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Ходьба и бег на носках. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Учить отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки. Упражнять в ползании между предметами.

		2. Бросание мяча двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Учить бросать мяч двумя руками от груди. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений.
7	3 неделя	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Учить ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади опоры, согласовывая движения рук и ног.
		2. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Бег по кругу, взявшись за руки. Бросание мяча двумя руками от груди. Учить бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм. Закреплять умение сохранять равновесие ограниченной площади. Упражнять в бросание мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением.
		3. Прыжки в длину с места (на расстояние 30см). Бег по кругу, держась за веревку. Ходьба «змейкой» между предметами. Учить прыгать в длину с места. Закреплять умение согласовывать темп бега и ритм шагов с другими детьми. Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами.
8	4 неделя	1. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места (30см). Учить отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию: вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук.
		2. Ползание под дугой(высота 40см). Бросание мяча двумя руками из-за головы. Учить проползать под дугой, не касаясь ее; закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук
		3. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м) Ползание под дугами (высота 40см) Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение ползать на четвереньках последовательно под 3 дугами.
Караша/Ноябрь		
9	1 неделя	1. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег по извилистой дорожке(ширина 25см, длина 2,5м). Катание мячей через ворота (ширина 50см, с расстояния 1,5м). Учить ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Совершенствовать умение катать мяч через ворота.
		2. Прыжки в длину с места (расстояние 40см). Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в разных направлениях. Продолжать учить прыгать в длину с места, выполнять более сильный толчок ногами. Закреплять умение ходить, высоко поднимая колени. Закрепить умение бегать легко и ритмично по всему залу. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.

		3. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Прыжки в длину с места (40см). Учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него. Закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги.
10	2 неделя	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко спускаться с нее. Закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами
		2. Перешагивание через лежащие на полу предметы, (расстояния между ними 25см). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Учить перешагивать через лежащие на полу предметы, сохранять ровную осанку. Закреплять умение ползать по наклонной доске, координировать движения рук и ног, развивать ловкость .
		3. Бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10м). Перешагивание через лежащие на полу предметы, (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Учить легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в ползании по наклонной доске.
11	3 неделя	1. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу Бег с одной стороны площадки на другую сторону (расстояние 20м) Учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, развивать выносливость.
		2. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1.5м Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу. Учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки.
		3. Переползание через бревно Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1.5м Учить переползать через бревно, развивать координацию движений. Закреплять умение бросать мяч педагогу, выпрямлять руки вслед за мячом.
12	4 неделя	1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки развести в стороны). Переползание через бревно. Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение переползать через бревно.
		2. Музыкально - ритмические движения(марш под музыку). Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны). Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, четко и ритмично двигаясь в колонне. Закреплять умение перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимать

		колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. 3. Построение в круг. Музыкально – ритмические движения (марш под музыку). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Продолжать учить строиться в круг. Закреплять умение маршировать под музыку всем вместе, ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения. Упражнять в ползании по наклонной доске. Развивать координацию движений.
Желтоксан/Декабрь		
13	1 неделя	1. Прыжки в глубину (с высоты 15см) Построение в круг. Ползание под 3 дугами (высота 40см) Учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение строиться в круг. Упражнять в ползании на четвереньках последовательно под 3 дугами.
		2. Бросание вверх и ловля мяча. Прыжки в глубину с высоты 15см. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, подставляя ладони с расставленными в стороны пальцами. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед.
		3. Ползание в обруч, расположенный вертикально полу. Бросание вверх и ловля мяча. Учить проползать в обруч, расположенный вертикально полу. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, не прижимая к себе.
14	2 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20). Ползание в обруч, расположенный вертикально полу. Учить ходить по гимнастической скамейке, развивать смелость. Закреплять умение проползать в обруч, расположенный вертикально полу, согласовывать движения рук и ног.
		2. Лазание по наклонной лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20). Учить лазать по наклонной лестнице приставным шагом. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильное положение осанки при ходьбе по повышенной площади опоры.
		3. Прыжки в глубину с высоты 20см. Лазание по наклонной лестнице. Продолжать учить разгибать стопы и приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице приставным шагом.
15	3 неделя	1. Бег со сменой направления. Прыжки в глубину с высоты 20см. Лазание по наклонной лестнице. Учить бегать в колонне со сменой направления, не выходя из колонны. Закреплять умение сохранять равновесие после спрыгивания со скамейки, держать голову и корпус прямо, смотреть вперед. Упражнять в лазании по наклонной лестнице, развивать координацию и смелость
		2. Прыжки на двух ногах. через предмет (высота –5 см). Ходьба и бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке (высота скамейки 30см, ширина 20). Учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Упражнять в умении менять направление движения, чередовать ходьбу и бег, не нарушая порядок колонны. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.

		3. Бросание мяча о пол и ловля. Прыжки на двух ногах. через предмет (высота –5 см). Учить бросать мяч вертикально вниз о пол и ловить его двумя руками после отскока. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, энергично отталкиваясь и мягкого приземляясь на полусогнутые ноги
16	4 неделя	1. Перелезание через гимнастическую скамейку. Бросание мяча о пол и ловля. Учить перелезать через гимнастическую скамейку, согласовывая движения рук и ног. Закреплять умение ловить мяч после отскока одновременным хватом рук с двух сторон. 2. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого (упражнение в равновесии). Ползание на четвереньках с перелезанием через гимнастическую скамейку. Учить перешагивать с кирпичика на кирпичик, сохранять равновесие. Развивать координацию движений. Закреплять умение перелезать через препятствие, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. 3. Музыкально-ритмические движения. Ходьба по кирпичикам, положенным на расстояние 15см один от другого. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстояния 2м. Учить передавать образные движения животных. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Упражнять в катании мяча в ворота энергичным подталкиванием
Қаңтар/Январь		
17	1 неделя	1. Прыжки на двух ногах. через предмет (высота предмета 10 см). Музыкально-ритмические движения. Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние 2 метра. Учить перепрыгивать через предмет, отталкиваясь от поверхности пола энергичным толчком двух ног. Закреплять умение передавать образные движения животных. Упражнять в катании мяча друг другу, сохраняя направление движения мяча. 2. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через шнур из-за головы. Прыжки на двух ногах. через предмет (высота –10 см). Учить перебрасывать мяч через шнур натянутый на высоте поднятой руки, стоя на расстоянии 2 м, энергично выпрямляя руки. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, отрабатывая навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги.
		3. Влезание на гимнастическую стенку и пуск с нее. Бросание мяча диаметром 15см двумя руками через сетку из-за головы. Учить влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу. Закреплять умение придавать мячу правильную траекторию, направлять мяч вперед- вверх энергичным выпрямлением рук.
18	2 неделя	1. Перешагивание через препятствия (рейки, положенные на кубы) высотой 20см. Влезание на гимнастическую стенку и пуск с нее. Учить перешагивать через препятствия: высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, развивать координацию движений, смелость. 2. Бег в быстром темпе в прямом направлении (расстояние 10м) Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на высоту 25см Учить бегать в быстром темпе, делать широкие шаги, не мешать друг другу. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании.

		Закрепить умение ритмично перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги на носок. 3. Прыжки с ноги на ногу. Бег в быстром темпе (расстояние 10м). Ползание по наклонной доске, приставленной на 2 перекладину гимнастической стенки. Учить выполнять прыжки с ноги на ногу, энергично отталкиваться одной ногой и опускаться на другую. Закреплять умение бегать в быстром темпе, сочетать активные движения рук с шагом, не сужать круг. Упражнять в ползании по наклонной доске, развивать координацию движений.
19	3 неделя	1. Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу (с расстояния 1,5м). Прыжки с ноги на ногу. Учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками снизу, выпрямлять руки вслед за мячом, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять толчок одной ногой, держать корпус и голову прямо в прыжках с ноги на ногу. 2. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу с расстояния 2 м. Продолжать учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры. Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки вслед за мячом. 3. Ходьба по наклонной доске (один конец приподнят на высоту 20см). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Учить ходить по наклонной доске, смотреть вперед, сохраняя осанку на ограниченной площади. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади, согласовывать движения рук и ног.
20	4 неделя	1. Бег в медленном темпе (40 секунд) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (один конец приподнят на высоту 30см, упражнение в равновесии). Катание мячей «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м друг от друга (длина ряда 6м). Учить бегать в медленном темпе, делать небольшие шаги, сохранять направление бега. Закреплять умение ходить по наклонной доске с изменением направления, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. 2. Прямой галоп. Бег в медленном темпе (40 секунд) Ползание в 3 обруча, расположенные вертикально полу. Учить выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Закреплять умение ритмично бегать в медленном темпе, с естественным движением рук, не сужая круг, развивать выносливость. Упражнять в ползании в обручи, расположенные вертикально полу. 3. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди (с расстояния 1,5м). Прямой галоп. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Учить метать мяч диаметром 15см в горизонтальную цель двумя руками от груди, энергично выпрямлять руки, развивать глазомер. Закреплять умение выполнять прямой галоп, координировать движения рук и ног. Упражнять в умении ходить по кругу, взявшись за руки, быстро становиться в круг, не мешая друг другу.
Акпан/Февраль		
21	1 неделя	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с перелезанием через модули. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди с расстояния 2м.

		Учить перелезать через пескoлько препятствий, координировать движения рук и ног, развивать ловкость. Закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию, выпрямлять руки энергичным движением.
		2. Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни с перелезанием через модули. Учить ходить по бревну, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Закреплять умение перелезать через препятствия, развивать ловкость, выносливость.
		3. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба по бревну, со стесанной поверхностью. Музыкально-ритмические движения. Учить ходить вперед приставным шагом, выносить вперед одну ногу и приставлять к ней другую. Закреплять умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Совершенствовать умение передавать движением музыкальные образы.
22	2 неделя	1. Ходьба приставным шагом назад. Прыжки на двух ногах через 4 предмет (высота –5 см). Продолжать учить выполнять приставной шаг, развивать координацию. Закреплять умение последовательно перепрыгивать через невысокие предметы, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, согласовывать движение рук с толчком ногами.
		2. Метание вдаль левой и правой рукой. Прыжки на двух ногах. через предмет (высота 10 см). Учить метать вдаль одной рукой, развивать силу броска. Закреплять умение перепрыгивать через предмет, энергично отталкиваясь от поверхности пола, согласовывая толчок и маховые движения руками.
		3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Метание вдаль левой и правой рукой. Учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади опоры. Закреплять умение метать вдаль одной рукой, развивать глазомер.
23	3 неделя	1. Ходьба по гимнастической скамейке. Влезание на гимнастическую стенку и пуск с нее. Продолжать учить ходить по гимнастической скамейке, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, правильно держаться за перекладину: 4 пальца сверху, большой снизу.
		2. Ходьба с выполнением заданий (присесть, покружиться, выполнить приставной шаг). Бег со сменой направления. Ходьба по гимнастической скамейке. Продолжать учить выполнять задания педагога, согласовывать свои действия с действиями других. Закреплять умение изменять направление движения по сигналу, двигаться легко и ритмично в колонне. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре.
		3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м. Метание вдаль левой и правой рукой. Продолжать учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, останавливаться по сигналу. Закреплять умение метать вдаль одной рукой, энергично выпрямлять руку при броске.
24	4 неделя	1. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1,5м. Ползание под дугами высотой 50см. Продолжать учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, в подставленные ладони, с расставленными в стороны пальцами.

		Упражнять в ползании по дугами, развивать ловкость и координацию движений. 2. Ходьба и бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10м). Перешагивание через лежащие на полу предметы (расстояние между ними 20см). Прямой галоп. Учить легко и ритмично двигаться с одной стороны площадки на другую, согласовывать свои движения с движениями других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в продвижении вперед прямым галопом, не мешая друг другу. 3. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу. Лазание по наклонной лестнице. Продолжать учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение лазать по наклонной лестнице приставным шагом, держаться за рейки лестницы правильным хватом.
Наурыз/Март		
25	1 неделя	1. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному. Учить находить свое место в колонне. Закреплять умение ходить в колонне, сохраняя направление, не выходя из колонны. 2. Построение в круг. Ходьба обычная в колонне по одному с остановкой по сигналу. Учить ходить в колонне, сохраняя направление, останавливаться по сигналу педагога. Закреплять умение строиться в круг 3. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Ходьба по кругу. Учить выполнять подскоки (ноги вместе -ноги врозь). Закреплять умение ходить по кругу, соблюдая один ритм.
26	2 неделя	1. Катание мячей друг другу (из положения сидя ноги врозь, расстояние 1,5 метра). Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Учить катать мяч друг другу, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение прыжком ставить ноги врозь и вместе, слегка сгибая ноги в коленях. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении (на расстояние 4 метра). Катание мячей друг другу из положения сидя ноги врозь, расстояние - 2 метра. Учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу, развивать силу толчка мяча руками. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м) Ползание на четвереньках в произвольном направлении. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании на четвереньках с опорой на руки и колени.
27	3 неделя	1. Прыжок вверх с касанием предмета рукой. Ходьба и бег по прямой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Учить прыгать вверх, доставая до предмета рукой. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. 2. Катание мячей друг другу из положения стоя расстояние 1,5 метра. Прыжок вверх с касанием предмета головой. Учить катать мяч друг другу стоя, сохраняя направление движения мяча. Закреплять умение энергично отталкиваться от поверхности двумя ногами одновременно. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 6 метров. Катание мячей друг другу из положения стоя расстояние 2 метра.

		Продолжать учить ползать на четвереньках, сохраняя направление движения. Закреплять умение катать мяч друг другу стоя, направляя его движение энергичным подталкиванием снизу.
28	4 неделя	1. Бег с остановкой и выполнением задания (присесть). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении на расстояние 6 метров. Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь) Учить останавливаться по сигналу, присесть, сохраняя равновесие, встать и продолжить бег. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при ползании с опорой на ладони и колени. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на расстояние 2м). Бег с остановкой и выполнением задания (повернуться вокруг себя). Ползание на четвереньках в прямом направлении на расстояние 4 метров. Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед. Закреплять умение останавливаться по сигналу, сохранять равновесие при выполнении задания. Упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении. Развивать ловкость и координацию движений. 3. Катание мячей через ворота (ширина 60см) с расстоянием 1м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2м. Учить катать мяч через ворота (ширина 60см), развивать глазомер. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног.
Сәуір/Апрель		
29	1 неделя	1. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Катание мячей через ворота (ширина 50см) с расстоянием 1,5м. Учить ползать змейкой, не задевать предметы при ползании, развивать ловкость. Закреплять умение катать мяч через ворота (ширина 50см). 2. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на скамейку - равновесие) Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Учить сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение огибать предметы слева и справа, развивать ловкость. 3. Ходьба на носках. Бег с остановкой и выполнением задания (встать на куб) Прыжок вверх с касанием предмета рукой. Учить ходить на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение головы. Закреплять умение сохранять статистическое равновесие на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках вверх.
30	2 неделя	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Ходьба и бег на носках. Ползание «змейкой» между расставленными предметами. Учить отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки. Закреплять умение ритмично ходить и легко бегать на передней поверхности стопы, сохранять правильное положение осанки. Упражнять в ползании между предметами. 2. Бросание мяча двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 3м. Учить бросать мяч двумя руками от груди. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки полусогнутых ног при продвижении вперед прыжками. Формировать умение не задерживать дыхание при выполнении упражнений. 3. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Бросание мяча двумя руками от груди. Учить ползать с опорой на ладони и колени по ограниченной площади

		опоры. Закреплять умение бросать мяч двумя руками от груди и выпрямлять руки вслед за мячом.
31	3 неделя	1. Ходьба по шнуру, положенному прямо. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске, положенной на пол (ширина 25см, длина 2м). Учить ходить по шнуру, сохраняя равновесие. Закреплять умение ползать с опорой на ладони и ступни по ограниченной площади опоры, согласовывая движения рук и ног.
		2. Ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно. Бег по кругу, взявшись за руки. Бросание мяча двумя руками от груди. Учить бегать по кругу, взявшись за руки, сохраняя один темп и ритм. Закреплять умение сохранять равновесие ограниченной площади. Упражнять в бросание мяча двумя руками от груди, выпрямляя руки резким движением.
		3. Прыжки в длину с места (на расстояние 30см) Бег по кругу, держась за веревку. Ходьба «змейкой» между предметами. Учить прыгать в длину с места. Закреплять умение согласовывать темп бега и ритм шагов с другими детьми. Упражнять в ходьбе «змейкой» между предметами.
32	4 неделя	1. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Прыжки в длину с места (30см). Учить отводить назад за голову руки с мячом, придавать полету мяча правильную траекторию: вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук. Закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук.
		2. Ползание под дугой (высота 40см). Бросание мяча двумя руками из-за головы. Учить проползать под дугой, не касаясь ее; закреплять умение придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением согнутых рук
		3. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м) Ползание под дугами (высота 40см) Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Закреплять умение ползать на четвереньках последовательно под 3 дугами.
Мамыр/Май		
33	1 неделя	1. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег по извилистой дорожке (ширина 25см, длина 2,5м). Катание мячей через ворота (ширина 50см, с расстояния 1,5м). Учить ходить, высоко поднимая колени, координируя движения рук и ног. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади. Совершенствовать умение катать мяч через ворота.
		2. Прыжки в длину с места (расстояние 40см). Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в разных направлениях. Продолжать учить прыгать в длину с места, выполнять более сильный толчок ногами. Закреплять умение ходить, высоко поднимая колени. Закрепить умение бегать легко и ритмично по всему залу. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.
		3. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Прыжки в длину с места (40см). Учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него. Закреплять умение согласовывать энергичный толчок ног с движением рук, мягко приземляться на полусогнутые ноги.
34	2 неделя	1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1м. Учить ползать по наклонной доске на четвереньках, легко сходиться с нее. Закреплять умение бросать мяч педагогу и ловить мяч от него, в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами
		2. Перешагивание через лежащие на полу предметы, (расстояния между

		ними 25см). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Учить перешагивать через лежащие на полу предметы, сохранять ровную осанку. Закреплять умение ползать по наклонной доске, координировать движения рук и ног, развивать ловкость . 3. Бег с одной стороны площадки на другую (расстояние 10м). Перешагивание через лежащие на полу предметы, (расстояния между ними 20см), равновесие. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Учить легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, согласовывать свой бег с бегом других детей. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при перешагивании через предметы. Упражнять в ползании по наклонной доске.
35	3 неделя	1. Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу Бег с одной стороны площадки на другую сторону (расстояние 20м) Учить прыгать в обруч и выпрыгивать из него, энергично отталкиваться двумя ногами. Закреплять умение легко и ритмично бегать с одной стороны площадки на другую, развивать выносливость.
		2. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1.5м Прыжок в плоский обруч, лежащий на полу. Учить бросать мяч педагогу и ловить мяч от него в подставленные ладони, с расставленными свободно в стороны пальцами. Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно и приземляться на носки.
		3. Переползание через бревно Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 1.5м Учить переползать через бревно, развивать координацию движений. Закреплять умение бросать мяч педагогу, выпрямлять руки вслед за мячом.
36	4 неделя	1. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки развести в стороны). Переползание через бревно. Учить сохранять равновесие, перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимая колени, сохраняя ровную осанку. Закреплять умение переползать через бревно.
		2. Музыкально - ритмические движения (марш под музыку). Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол (руки в стороны). Учить ходить в колонне по одному, маршировать под музыку всем вместе, чётко и ритмично двигаясь в колонне. Закреплять умение перешагивать через рейки лестницы, высоко поднимать колени и ставить ноги энергичным движением на носок, держать корпус прямо, сохранять устойчивое равновесие.
		3. Построение в круг. Музыкально - ритмические движения (марш под музыку). Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки. Продолжать учить строиться в круг. Закреплять умение маршировать под музыку всем вместе, ритмично двигаясь и отмечая начало и окончание каждой части музыкального произведения. Упражнять в ползании по наклонной доске. Развивать координацию движений.

