

Утверждено
Директор ясли-сада №27 «Ақбота»
Г.М.Кошкинова
педсовет №1 26.08/2020г



**Перспективный план организованной учебной деятельности по физической культуре
группа дошкольной подготовки «Улыбка»
на 2020-2021 учебный год.**

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

№	Содержание	Количество организованной учебной деятель- ности
1	Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном и ритмичном темпе; учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой.	1
2	Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном темпе; учить метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой, ползанию на четвереньках между предметами.	1
3	Упражнять в построении в шеренгу, колонну, ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу, учить движениям в соответствии с характером музыки, сохранению равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности приставным шагом, на носках; прыжкам на двух ногах с обруча на обруч.	1
4	Упражнять в построении в шеренгу, колонну, ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу; учить бросанию и ловле мяча двумя руками, не принимая к груди; закрепить прыжки на двух ногах с обруча в обруч.	1
5	Упражнять в построении в шеренгу, колонну, ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу; учить бросанию и ловле мяча двумя руками, не принимая к груди; закрепить прыжки на двух ногах с обруча в обруч.	1
6	Упражнять в построении в шеренгу, колонну, ходьбе широкими шагами, высоко поднимая согнутую в колене ногу; учить бросанию и ловле мяча двумя руками, не принимая к груди; закрепить прыжки на двух ногах с обруча в обруч.	1
7	Упражнять в ходьбе в колонне с перекатом с пятки на носок, бег с мелким и широким шагом, врассыпную, построение в колонну, чередуя построение в пары на месте, выполнять танцевальные элементы парами; учить прыжкам с зажатым мячом между ног; закрепить перебрасывание мяча друг к другу.	1
8	Упражнять в ходьбе в колонне с перекатом с пятки на носок. бег мелким и широким шагом, врассыпную. Построение в колонну, чередуя построение в пары на месте; учить прыжкам с зажатым между ногами мячом, лазанию по наклонной лесенке начетвереньках; закрепить перебрасывание мяча друг к другу.	1

9	Упражнять в ходьбе в колонне с перекатом с пятками на носок. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Построение в колонну, чередуя построение в пары на месте; учить прыжкам с зажатым между ногами мячом, закрепить перебрасывание мяча друг к другу	1
10	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, перестроение в колонну, находить свое место в колонне; бегать на определенную дистанцию. Учить сохранению равновесия при ходьбе с перешагиванием через предметы, произвольно прыгать со скакалкой.	1
11	Упражнять в ходьбе и беге, перестроении в колонну, бегать в рассыпную и найти свое место в колонне; учить ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость и координацию движений; закреплять произвольные прыжки со скакалкой.	1
12	Упражнять в ходьбе и беге, перестроении в колонну, бегать в рассыпную и найти свое место в колонне; учить ползанию по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость и координацию движений; закреплять произвольные прыжки со скакалкой.	1
13	Упражнять в построении из шеренги в колонну по одному; ходьба в полуприсяди; ходьба по канату, по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; прыжкам через рейки, шнуры, предметы; закрепить бег со средней скоростью.	1
14	. Формирование навыка держать осанку, укреплять мышечную систему, упражнять в ходьбе в полуприсяди, по канату, перестраиваться из шеренги в колонну; работать над ритмичностью шага; учить прыжкам через рейки, предметы; перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу; закреплять – ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1
15	Формирование навыка держать осанку, укреплять мышечную систему, упражнять в ходьбе в полуприсяди, по канату, перестраиваться из шеренги в колонну; работать над ритмичностью шага; учить прыжкам через рейки, предметы; перебрасывание мяча одной рукой друг к другу, стоя в колонне, кругу; закреплять – ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1
16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; построении в две колонны; ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, носочках; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два; согласовывать движения с музыкой; учить ходьбе по канату с мешочком на голове; захватив канат руками над головой, подняться на носки; развивать ловкость и устойчивое равновесие.	1
17	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; перестроении в колонну по одному, ходьбе; закрепить умение, захватив канат руками над головой, подниматься на носки. Учить ползать с подлезанием под дуги, в перебрасывании мяча друг к другу.	1
18	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; перестроении в колонну по одному, ходьбе; закрепить умение, захватив канат руками над головой, подниматься на носки. Учить ползать с подлезанием под дуги.	1
19	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, с выпадами спиной вперед; построении в колонны, соблюдении расстояния, умении размыкаться на вытянутые руки вперед. Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по сигналу. Построение в две колонны. Учить ходить по канату приставным шагом; прыгать через предметы по прямой на	1

	двух ногах.	
20	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, с выпадами спиной вперед; менять направление по сигналу; двигаться прямым галопом (лошадка). Закрепить умение ходить по канату приставным шагом. Учить прыгать через предметы по прямой на двух ногах.	1
21	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, с выпадами спиной вперед; менять направление по сигналу; двигаться прямым галопом (лошадка). Закрепить умение ходить по канату приставным шагом. Учить прыгать через предметы по прямой на двух ногах.	1
22	Построение в круг: упражнять в ходьбе по кругу направо, налево, на носочках, пятках, в полуприсяди спокойно, в темпе в чередовании с бегом; ходьба гимнастическим шагом. Бег с изменением положения рук. Учить прыгать в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги, метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча.	1
23	Упражнять в ходьбе по кругу направо, налево, на носочках, пятках, в полуприсяди спокойно, в темпе в чередовании с бегом; ходьба гимнастическим шагом, бег с изменением положения рук. Закрепить навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Учить ползать на животе с мешочком на спине.	1
24	Упражнять в ходьбе по кругу направо, налево, на носочках, пятках, в полуприсяди спокойно, в темпе в чередовании с бегом; ходьба гимнастическим шагом, бег с изменением положения рук (вверх, вперед, в сторону, за голову, на пояс). Закрепить навыки метания мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. Учить ползать на животе с мешочком на спине.	1
25	Упражнять строиться в 2 круга, в ходьбе спиной вперед, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением задания педагога; бег друг за другом, парами, «змейкой», не наталкиваясь. Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Прыжки, чередуя прыжок на двух, одной ногое, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, равновесие	1
26	Упражнять: строиться в два круга, шеренгу, 2-3 колонны, в ходьбе спиной вперед, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением задания педагога. Закрепить: навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.	1
27	Упражнять: строиться в два круга, шеренгу, 2-3 колонны, в ходьбе спиной вперед, повороты на месте с прыжком в разные стороны, ходьба с выполнением задания педагога. Закрепить: навыки ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.	1
28	Построение в шеренгу, колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках по неровной дорожке (массажной), буму; 10-15 м бегать на перегонки. Учить ходить по гимнастической скамейке, с перекладыванием на каждый шаг вперед мяча из руки в руки перед собой. Бросание мяча вверх, и ловля его двумя руками с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.	1
29	Построение в шеренгу, колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках по неровной дорожке (массажной); ход и бег в умеренном темпе до 1 мин. Закрепить навыки прыгать, чередуя прыжок на двух, одной ногое, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.	1
30	Построение в шеренгу, колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках по неровной дорожке (массажной); ход	1

	и бег в умеренном темпе до 1 мин. Закрепить навыки прыгать, чередуя прыжок на двух, одной ноге, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, быстроту, координацию движений.	
31	Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном и ритмичном темпе; учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой.	1
32	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, строиться в колонну парами. Бег парами, меняя темп и направление по сигналу воспитателя. По сигналу воспитателя: повороты в правую и левую сторону; ходьба мелким и широким шагом «по следу» и бег врассыпную между предметами; бег парами, меняя темп и направление. Развивать координацию движений.	1
33	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, строиться в колонну парами. Бег парами, меняя темп и направление по сигналу воспитателя. По сигналу воспитателя: повороты в правую и левую сторону; ходьба мелким и широким шагом «по следу» и бег врассыпную между предметами; бег парами, меняя темп и направление. Развивать координацию движений.	1
34	Перестроение из одной колонны в две. Ходьба друг за другом, поднимая выше ногу, вытягивая вперед; бег с ускорением, врассыпную, с остановкой по сигналу; выполнение национальных танцевальных элементов. Учить: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг к другу из за головы, стоя в шеренгах и на коленях. Развивать ловкость, гибкость, координацию движений.	1
35	Продолжать отрабатывать навык ходьбы и бега в колонне по одному, ходить в колонне друг за другом, высоко поднимая ноги, вытягивая вперед носки, бегать парами с ускорением, врассыпную; перестраиваться в несколько колонн; бегать, не срезая углы. Закрепить навыки прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Учить ходить на четвереньках «по ладошке», развивать ловкость, гибкость, координацию движений.	1
36	Перестроение в две колонны, повороты на месте; обычная ходьба. По сигналу педагога менять направление: вперед, назад, приставным шагом, боком; бег с препятствиями (по наклонной доске, через рейки высотой 10 см). Закрепить навыки ходьбы на четвереньках «по ладошке».	1
37	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; выполнение различных поручений во время бега; по сигналу ведущего менять направление: вперед, назад, приставным шагом, боком, повороты на месте. Закрепить навыки прыжков через предметы, правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить бегать по гимнастической скамейке с рюкзаком на спине, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений.	1
38	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; выполнение различных поручений во время бега; по сигналу ведущего менять направление: вперед, назад, приставным шагом, боком, повороты на месте. Закрепить навыки прыжков через предметы, правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить бегать по гимнастической скамейке с рюкзаком на спине, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений.	1
39	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне; выполнение различных поручений во время бега; по сигналу ведущего менять направление: вперед, назад, приставным шагом, боком, повороты на месте. Закрепить навыки прыжков через предметы, правым и левым боком на двух ногах, продвигаясь вперед. Учить бегать по гимнастической скамейке с	1

	рюкзаком на спине, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений.	
40	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, ходьба спиной вперед. Бег непрерывно мелкими и широкими шагами, со сменой ведущего; в беге по кругу, взявшись за руку, врассыпную, в колонне бегать непрерывно; перестроение с колонны в два круга. Учить: ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками; метание (мяч, мешочек, асыки) в цель.	1
41	Упражнять в ходьбе между препятствиями, ходьбе спиной вперед; в беге по кругу, взявшись за руку, врассыпную, в колонне бегать непрерывно; перестроение с колонны в два круга; в ловкости при ловле. Учить метать асык (мешочек, мяч, камень) в цель. Ползать до флажка, прокатывая перед собой мяч головой.	1
42	Упражнять в ходьбе в колонне, по канату, шнуру прямо, боком; ходьба гимнастическим шагом; челночный бег (Зрара по 10 м); по сигналу менять направление; медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу; по сигналу воспитателя повороты на месте кругом, построение в две колонны; перестроение в 3 колонны.	1
43	Упражнять в ходьбе в колонне, по сигналу менять направление. Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Развивать мышцы плечевого пояса и ног. По сигналу воспитателя повороты на месте кругом, построение в одну, две колонны: челночный бег; ходьба гимнастическим шагом. Закрепить: бросать мешочек в обруч одной рукой снизу. Учить пролезать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	1
44	Упражнять в ходьбе в колонне, по сигналу менять направление. Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. Развивать мышцы плечевого пояса и ног. По сигналу воспитателя повороты на месте кругом, построение в одну, две колонны: челночный бег; ходьба гимнастическим шагом. Закрепить: бросать мешочек в обруч одной рукой снизу. Учить пролезать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	1
45	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, развивать кисти рук; по сигналу воспитателя ходьба на пятках, носочках с поворотом кругом; бег врассыпную, змейкой до 2 мин. Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Упражнять в пролезании в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. Учить ходить по ребристой поверхности, прыгать с гимнастической скамейки на обозначенное место, мягко приземляться на согнутые ноги	1
46	Упражнять в движении в соответствии с музыкой, в колонне по одному. По сигналу воспитателя ходьба на пятках, носочках с поворотом кругом; бег врассыпную, змейкой до 2 мин. Закрепить навыки прыгать с гимнастической скамейки на обозначенное место, мягко приземляясь на согнутые ноги.	1
47	Упражнять в движении в соответствии с музыкой, в колонне по одному. По сигналу воспитателя ходьба на пятках, носочках с поворотом кругом; бег врассыпную, змейкой до 2 мин. Закрепить навыки прыгать с гимнастической скамейки на обозначенное место, мягко приземляясь на согнутые ноги	1
48	Упражнять в ходьбе в шеренге, высоко поднимая колени, широким шагом, скользящим движением, «лыжники», выполняя задания в медленном, быстром темпе; развивать координацию движений. Построение в шеренгу, выполнение приставных шагов. Бег с преодолением «снежных преград», перепрыгивание и перелезание.	1
49	Упражнять в ходьбе в шеренге, высоко поднимая колени, широким шагом, скользящим движением «лыжники», выполняя задания в медленном, быстром темпе; развивать координацию движений. Бег с преодолением «снежных преград», перепрыгивание и перелезание. Закрепить прыжки в длину с разбега. Учить	1

	ползать с подлезанием под дуги с мячом в руках.	
50	Упражнять в ходьбе в шеренге, высоко поднимая колени, широким шагом, скользящим движением «лыжники», выполняя задания в медленном, быстром темпе; развивать координацию движений. Бег с преодолением «снежных преград», перепрыгивание и перелезание. Закрепить прыжки в длину с разбега. Учить ползать с подлезанием под дуги с мячом в руках.	1
51	. Упражнять в построении в шеренгу, равнении на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставными шагами вперед и в сторону. Легкий бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень; согласовывать движения со своей парой. Закрепить: подлезание под 3-4 дуги, не касаясь руками пола. Учить вести мяч между предметами двумя руками; прыгать по прямой.	1
52	Упражнять в построении в шеренгу, равнение на вытянутые руки в стороны. Ходьба приставными шагами вперед и в сторону. Легкий бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень. Закрепить: ведение мяча между предметами двумя руками. Учить детей: проползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.	1
53	Упражнять в умении ходить по кругу, в шеренге, в процессе ходьбы перестроение в пары и обратно; ходить, имитируя движение конькобежца, ходить и бегать парами в разном темпе (медленный, средний, быстрый). Учить прыгать с разбега, отталкиваясь двумя ногами, через веревку; нанизывать кольца кольцеброса. Развивать глазомер.	1
54	Упражнять в умении ходить по кругу, в шеренге, в процессе ходьбы перестроение в пары и обратно; ходить, имитируя движение конькобежца, ходить и бегать парами, взявшись за руки, в легком прыжке, в разном темпе (медленный, средний, быстрый), менять движение со сменой музыки. Закрепить: нанизывать кольца на палку кольцеброса. Учить прыгать в высоту с разбега. Развивать глазомер, ловкость, координацию движения.	1
55	Упражнять в умении ходить по кругу, в шеренге, в процессе ходьбы перестроение в пары и обратно; ходить, имитируя движение конькобежца, ходить и бегать парами, взявшись за руки, в легком прыжке, в разном темпе (медленный, средний, быстрый), менять движение со сменой музыки. Закрепить: нанизывать кольца на палку кольцеброса. Учить прыгать в высоту с разбега. Развивать глазомер, ловкость, координацию движения.	1
56	.Упражнять в ходьбе по залу, не срезая углов, ходьба на носках, пятках, построение в колонну, перестроение из колонны в 3 колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Бег врассыпную, змейкой, по сигналу – смена ведущего. Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом, сохраняя равновесие; перебрасывать мяч друг к другу, двумя руками из-за головы.	1
57	Упражнять в ходьбе по залу, не срезая углов, ходьба на носках, пятках, построение в колонну, перестроение из колонны в 3 колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба врассыпную в чередовании с бегом, бег «змейкой», по сигналу – смена ведущего. Закрепить: ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. Учить ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь на руках.	1
58	.Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, беге с сохранением осанки. Построение из шеренги в 3 колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба «змейкой» без ориентиров. Бег в среднем темпе (30 секунд), по сигналу – чередуя с ходьбой. Учить ходить на повышенной опоре. Прыгать на двух ногах, через набивные мячи, положенные в шахматном порядке. Развивать ловкость, координацию движения.	1
59	Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, беге с сохранением осанки. Построение из шеренги в 3 колонны,	1

	равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба «змейкой» без ориентиров. Бег в среднем темпе (30 секунд), по сигналу – чередуя с ходьбой. Учить ходить на повышенной опоре. Прыгать на двух ногах, через набивные мячи, положенные в шахматном порядке. Развивать ловкость, координацию движения.	
60	Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, беге с сохранением осанки, высоко поднимая колени, бедра; Построение из шеренги в 3 колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба «змейкой» без ориентиров. Бег в среднем темпе (30 секунд), по сигналу – чередуя с ходьбой. Прыгать на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в шахматном порядке.	1
61	Упражнять в свободной, непринужденной ходьбе, беге, беге с сохранением осанки, высоко поднимая колени, бедра; в ритмической ходьбе. Построение из шеренги в 3 колонны, равнение на вытянутые руки вперед. Ходьба «змейкой» без ориентиров. Бег в среднем темпе (30 секунд), по сигналу – чередуя с ходьбой. Прыгать на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), положенные в шахматном порядке.	1
62	Закреплять навык и умение держать осанку при ходьбе, беге. Упражнять проходить расстояние с закрытыми глазами (3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег длинной змейкой, по сигналу - присесть, быстро встать и продолжать бег.	1
63	Закреплять навыки и умение держать осанку при ходьбе, беге. Упражнять проходить расстояние с закрытыми глазами (3 метра), построение в круг, размыкание на вытянутые руки. Бег «длинной змейкой», реагировать на сигнал- присесть, быстро встать и продолжать бег. Учить прыгать попеременно на правой и левой ноге. Перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях в шеренге.	1
64	Упражнять в ходьбе широким шагом с перехватом шнура в другую руку. В процессе ходьбы построение в колонну, две-три колонны. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Учить ориентироваться в пространстве; работать над осанкой. Закрепить перебрасывание мяча друг к другу двумя руками из-за головы стоя в шеренгах. Учить прыгать через шнуры, положенные на пол в ряд.	1
65	Упражнять в ходьбе широким шагом с перехватом шнура в другую руку. В процессе ходьбы построение в колонну, две-три колонны. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; бегать легко; ритмично ходить под музыку, выполнять элементы казахского национального танца, вращать кистями рук; Учить пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	1
66	Упражнять в ходьбе широким шагом с перехватом шнура в другую руку. В процессе ходьбы построение в колонну, две-три колонны. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; бегать легко; ритмично ходить под музыку, выполнять элементы казахского национального танца, вращать кистями рук; ориентироваться в пространстве; работать над осанкой. Учить пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь верхнего края.	1
67	Упражнять в попеременном беге с ходьбой; перестраиваться из одной колонны в несколько; размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг к другу. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; бегать легко; ритмично ходить под музыку, выполнять элементы казахского национального танца, вращать кистями рук; ориентироваться в пространстве; работать над осанкой.	1
68	Упражнять в попеременном беге с ходьбой; перестраиваться из одной колонны в несколько; размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг к другу. Ритмическая ходьба; работать над	1

	осанкой. Учить вести мяч двумя руками вперед шагом.	
69	Упражнять в попеременном беге с ходьбой; перестраиваться из одной колонны в несколько; размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед. Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг к другу. Ритмическая ходьба; работать над осанкой. Учить вести мяч двумя руками вперед шагом.	1
70	Упражнять детей в ходьбе с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в сочетании с другими видами движения. Построение из колонны в 3 колонны в процессе бега. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыгать через длинную скакалку на двух ногах.	1
71	Упражнять детей в ходьбе с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в сочетании с другими видами движения. Построение из колонны, в 3 колонны в процессе бега. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыгать через длинную скакалку на двух ногах	1
72	Упражнять детей ходьбе с изменением положения рук по сигналу педагога. Бег в сочетании с другими видами движения (прыжки, присед, остановка и др.). Построение из колонны в 3 колонны в процессе бега. Развивать навыки передавать движение животных. Закреплять умение прыгать через длинную скакалку на двух ногах. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1
73	Упражнять бегать приставным шагом вправо, влево с изменением темпа, со сменой ведущего. Перестраиваться из одной шеренги в две и обратно. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком. Упражнять в танцевальных движениях. Перепрыгивание на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке.	1
74	Упражнять бегать приставным шагом вправо, влево с изменением темпа, со сменой ведущего. Перестраиваться из одной шеренги в две и обратно. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком. Упражнять в танцевальных движениях. Учить бегать по наклонной доске, сохраняя правильную осанку. Перепрыгивание на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке.	1
75	Упражнять бегать приставным шагом вправо, влево с изменением темпа, со сменой ведущего. Перестраиваться из одной шеренги в две и обратно. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу поворот прыжком. Упражнять в танцевальных движениях. Учить перепрыгивать на двух ногах через бруски, положенные в шахматном порядке. Перебрасывать мяч друг к другу двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	1
76	Упражнять в построении в колонну-шеренгу (расчет по порядку номеров) и размыкание по расчету приставным шагом. Проходить 4 метра с закрытыми глазами. Бегать со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба различного характера: спокойный шаг, скакать с ноги на ногу, марш. Учить прокатывать обручи и пролезать в них.	1
77	Упражнять в построении в колонну-шеренгу (расчет по порядку номеров) и размыкание по расчету приставным шагом. Проходить 4 метра с закрытыми глазами. Бегать со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба различного характера: спокойный шаг, скакать с ноги на ногу, марш. Учить прокатывать обручи и пролезать в них.	1
78	Упражнять в построении в колонну-шеренгу (расчет по порядку номеров) и размыкание по расчету приставным шагом. Проходить 4 метра с закрытыми глазами. Бегать со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба различного характера: спокойный шаг, скакать с ноги на ногу, марш.	1

	Перекачивать обручи и пролезать в них.	
79	Упражнять: в ходьбе в колонне по одному. Самостоятельно строиться в круг, в два круга. Ходить в полуприсяде на согнутых ногах. Бегать «змейкой» между предметами, с выполнением задания. В соответствии с характером музыки, самостоятельно исполнять движения национальных танцев. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по ограниченной поверхности шагом, на носках. Переступать ногами, держась за канат.	1
80	Упражнять и закреплять навыки ходьбы на прямых жестких ногах, не сгибая колени. Бег «змейкой». Перестроение в пары и обратно в колонну. Медленный бег с переходом на ходьбу. Бросание мяча вверх двумя руками, ловля после хлопка в ладоши. Развивать мышцы плечевого пояса, шеи, плеч и ног.	1
81	Продолжать закреплять навыки ходьбы на прямых жестких ногах, не сгибая колени. Перестроение в пары и обратно в колонну. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой. Прыжки через пучки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед.	1
82	Упражнять в ходьбе с палкой сзади (плотно прижатой к спине), под мышками (распрямление плеч). Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой 2-3 раза (120-200 м). Закрепить: переползать через скамейку в чередовании с ходьбой. Учить бросать о стену мяч и ловить двумя руками после отскока от пола. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Ползать на животе наперегонки до обозначенного места. Учить координировать движения рук и ног при ходьбе.	1
83	Упражнять в ходьбе с палкой сзади (плотно прижатой к спине), под мышками (распрямление плеч). Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег в чередовании с ходьбой. Учить кружиться парами, держась за руки. Бросать о стену мяч и ловить двумя руками после отскока от пола (не менее 10 раз). Развивать кисти рук.	1
84	Упражнять в ходьбе, держа руки за головой, сохраняя равновесие. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Бег на дистанцию. В соответствии с музыкой придумывать и выполнять свои танцевальные движения. Пролезать между рейками, поставленной на бок лестницы. Прыгать через палки, положенные в ряд.	1
85	Упражнять в ходьбе держа руки за головой, сохраняя равновесие. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Бег на дистанцию 20-30 м. Метание мешочка в корзину на расстоянии 3-4 метров. Бросание мяча вверх и ловля одной рукой. Импровизация под музыку, проявление творчества в комбинации танцевальных движений.	1
86	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, между предметами. Построение в колонны, повороты налево, направо, на месте. Челночный бег (3 раза по 10 м). Бег с ловлей и увертыванием. В соответствии с музыкой ходьба сочетая шаги с хлопками. Закреплять метание мешочка в корзину; прыгать через неподвижную, качающуюся скакалку. Учить выполнять упражнение «Ласточка»; упражнение на вис стоя, захватив канат руками над головой. Переползать через препятствие и подлезание под дугу не касаясь руками пола.	1
87	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, между предметами. Построение в колонны, повороты налево, направо, на месте. Бег с ловлей и увертыванием. В соответствии с музыкой ходьба, сочетая шаги с хлопками. Закреплять метание мешочка в корзину; прыгать через неподвижную, качающуюся скакалку. Учить выполнять упражнение «Ласточка»; упражнение на вис стоя, захватив канат руками над головой. Переползать через препятствие и подлезание под дугу не касаясь руками пола.	1

88	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, между предметами. Построение в колонны, повороты налево, направо. Бег с ловлей и увертыванием. В соответствии с музыкой свободно выполнять элементы, движения национальных танцев.	1
89	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, строиться в колонну парами. Бег парами, меняя темп и направление по сигналу воспитателя. По сигналу воспитателя: повороты в правую и левую сторону; ходьба мелким и широким шагом «по следу» и бег врассыпную между предметами; бег парами, меняя темп и направление. Развивать координацию движений.	1
90	Упражнять в построении в колонну, ходьбе на пятках, носках, переходя на бег в спокойном и ритмичном темпе; учить сохранению равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, метанию мяча вдаль из-за головы правой и левой рукой.	1