|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь 1 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег в колоне по одному. Бег до 1 мин.  1.О.с пятки вместе носки врозь.Руки дугами наружу руки вверх,подняться на носки.  2.Поворот вправо, правую руку ладонью вверх.  3.Руки на поясе,приседая руки вперед.  4.Руки на поясе. Руки в стороны,накл,дотрон.до носков .  5.Прыжки на двух ногах на месте.  Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки через шнуры 4-5 шт. Перебрасывание мяча стоя в шеренг. снизу.  П/И «Ловишки» | **Сентябрь 2 неделя Подготовит. группа**  Ходьба в колонне по одному, с изменением положения рук. Бег в умеренном темпе.  1.Флажки внизу. Вперед, вверх, в стороны, и.п.  2.Поворот вправо,.влево, флажки в стор.  3.Флажки у груди, присесть, вперед.  4.Сидя ноги в стор. наклон. полож. флаж. у носков ног.  5.Лежа флаж за голов. Согнуть ноги, дотр до колен.  6.Прыжком флажки в стороны, ноги врозь.  Прыжки в высоту. Перебрасывание мяча из-за головы. Лазанье под дугу.  П/И «Не оставайся на полу» ИМП «Летает-не летает». |
| **Сентябрь 3 неделя Подготовит. группа**  Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах  1.Мяч в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.,  2.Руки впер.,прав. руку с мячом в стор.,впер.перелож.влев  3. Присесть, переложить мяч в левую руку.  4. Стоя на коленях прокат. мяч вокр себя  5. Лежа, подним. пр.,лев. ногу,косн. мячом носка ноги.  6.20 прыжков на месте.  Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя. Ползание по скамье на животе. Ходьба по скамье: поднимая прав. ногу хлопнуть под коленом, опуская-руки в стороны.  П/И «Удочка». Ходьба в колонне по одному. | **Сентябрь 4 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег по кругу.  1..Пр.ногу на носок назад, палку вверх  2.Палку вперед выпад вправо, палку вправо.  3.1-3-палку впер.пружин. приседания,4-и.п.  4.лежа палка за головой, поднимать ноги.  5.Стоя на коленях, палку впер.поворот вправо.  6.Палка на плечах, прыжком ноги врозь,вместе.  Ползание по скамье на ладонях и коленях. Прыжки из обруча в обруч 8-10 шт.Ходьба по скамье на середине присесть хлопнуть в ладоши.  П/И «Не попадись» |
| **Октябрь 1 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег в колонне м-ду предм. 6-8 шт.  1.Руки на поясе.Руки в стор,за гол.,в стор., и.п.  2.Руки за головой. Поворот вправо, руки в стор.  3.Руки в стороны. Присесть руки на пояс.  4.Сидя ноги врозь руки на пояс.Руки в стор,накл к пр. ног  5.Лежа.Имитация езды на велосипеде.  6.Прыжки на правой ноге 8р. на лев.8р.  Ходьба по скамье руки за гол., на середине присесть руки вперед. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.Броски мяча вверх и ловля его не прижимая к себе.  П/И «Перелет птиц» Ходьба в колонне по одному | **Октябрь 2 неделя Подготовит. группа**  Ходьба с изменением направления, бег с перешагиванием  1.Обруч вертик. Отставить ногу в стор.на нос наклон впр.  2.Присесть обр. впер.  3.Обруч в прав.руке.Выпад ногой вправо,обр в прям руке  4.Лежа обр в вытян. руках.Прогнуться.  5.Прыжки вокруг обруча.  Прыжки с высоты 40 см.(со скамьи) на мат. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением. Ползание на ладонях и ступнях по-медвежьи 4-5 м.  П/И «Не оставайся на полу» МПИ «Эхо» |
| **Октябрь 3 неделя Подготовит. группа**  Ходьба в кол. по одн.,с высоким подним колен.,бег 1.5мин  1.На скамье верхом, руки на пояс.Руки в стор. за гол. …  2.Руки в стороны наклон вправо.  3.Руки за гол.Поворот вправо,руку в стор.  4.Стоя лицом к скамье.Прав ногу на скам.,лев.,опустить правую левую.Поверн кругом и повтор с левой ноги.  5.Лежа у скамьи держась за край подним прям. ноги.  6.Прыжки вдоль скамьи.  Ведение мяча по прямой. Ползание по скамье на животе.Ходьба по рейке скамьи.  П/И «Удочка» ИМП «Летает-не летает» | **Октябрь 4 неделя Подготовит. группа**  Ходьба широким шагом и семенящим. Бег врассып.  1.Мяч вверх подн. на носки.  2.Сидя. Мяч вверх, косн. пола.  3.Стоя на коленях прокат. мяч вокруг себя.  4.Стоя ,наклон, прокат. мяч от одн. ноги к др.  5.Мяч вверх, наклон вправо.  6.Мяч у груди, прыжки вокруг своей оси.  Ползание на четвер. проталк. мяч головой под дугу 5м. Прыжки на правой и левой ноге м-ду предм. Ходьба по скамье хлопая в ладоши перед собой и за спиной на кажд. шаг.  П/И «Удочка» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь1 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег в колонне по одн. с ускорением и замедлен.  1.Руки в стор., вверх-хлопн., в стор., и.п.  2.Руки на поясе. Присесть хлопнуть.  3.Стоя на коленях руки на поясе. Руки в стор. наклон вправо, правую руку вниз, лев. вверх.  4.Лежа на спине поднять прав. ногу, хлоп. под коленом.  5.Лежа на животе прогнуться хлопнуть перед собой.  6.Прыжком ноги врозь, хлопнуть над головой.  Ходьба по канату боком, приставным шагом, пятки на канате. Прыжки через 6-8 шнуров. Эстафета «Мяч водящему»с.30.  П/И «Догони свою пару» ИМП «Угадай чей голосок» | **Ноябрь 2 неделя Подготовит. группа**  Ходьба с изменением направления движения.  1.Веревку вверх правую ногу назад на носок.  2.Веревку вверх, наклон вправо.  3.Сидя веревку вверх дотрон. до пола м-ду ног.  4.Стоя на коленях, веревка вперед сесть на правое бедро.  5.Лежа на животе веревка в вытянут. руках, прогнуться.  6.Прыжок через веревку с поворотом на 180 градусов.  Прыжки через скакалку, вращая вперед. Ползание на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча др. др. из –за головы.  П/И «Фигуры. |
| **Ноябрь 3 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег в кол. по одному, м-ду предметами.  1.Кубик в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.,  2.Кубик вверх,накл., поставить.  3.Стоя на коленях, поверн., поставить куб у носков ног.  4.Сидя на полу, кубик зажат м-ду стопами, подним ноги.  5.Прыжки вокруг кубика на правой и левой ногах.  Ведение мяча в прямом направлении м-ду предметами ( в двух колоннах). Лазанье под 3-4 дуги. Ходьба на носках руки за головой м-ду предметами 6-8 шт. двумя колоннами.  П/И «Перелет птиц»  ИМП «Летает - не летает» | **Ноябрь 4 неделя Подготовит. группа**  По одной стор. ходьба м-ду кегл., по др. бег м-ду куб.  1.Руки к плечам. 1-4 впер., 5-8 назад.  2.Руки за головой, поворот вправо, пр. руку в стор.  3.Руки на поясе, руки в стороны, наклон. к прав. ноге.  4.Руки в стор. прав. ногу в стор., руки вверх, хлопок.  5.Лежа на спине, поднять прав. ногу, хлопнуть под колен.  6.Прыжки с хлопками перед собой и за спиной.  Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. Прыжки через шнур справа и слева с продвиж. вперед. Ходьба по скамье боком прист. шагом на серед.присесть. Брос. мяча о стенку одн. рукой и ловля после отскока 2мя  П/И «Фигуры» |
| **Декабрь 1 неделя Подготовит. группа**  Ходьба с различным положением рук. Бег врассыпную.  1.Стоя парами, руки в замок. Медленно подним. руки вверх  2. Стоя подн. руки вверх,. наклон вправо, правую руку вниз, лев. вверх.  3.Держась за руки приседать разводя колени в стор.  4.Подним. назад-вверх пр ногу.  5.Прыжки правая впред, левая назад.  Ходьба боком, прист. шагом с мешочком на голове с перешагиванием. Прыжки на двух ногах м-ду предмет. Бросание мяча вверх одной рук. и ловля двумя.  П/И «Хитрая лиса» | **Декабрь 2 неделя Подготовит. группа**  Ходьба широким и мелк. семенящ. шагом. Бег врассыпн.  1. Палку вверх правую ногу назад на носок.  2.Палку вверх, наклон вправо, прав. ногу на носок вправо.  3.Присесть палку вперед.  4.Палка вверх, наклон вперед, косн. пола.  5.Прыжки вокруг палки.  Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед. Эстафета «Передача мяча в колонне». Ползание по скамье на ладонях и коленях.  П/И «Салки с ленточкой»  ИМП «Эхо» |
| **Декабрь 3 неделя Подготовит. группа**  Ходьба с ускорением и замедлением.  1. Мяч в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.,  2.Наклониться прокатить мяч от одной ноги к другой.  3.Сидя ноги согн., прокат. мяч под коленями.  4.Подбрас. мяч поочер. прав. и лев. рукой ловля двумя.  5.Ударять мяч у носков одной рукой, ловля двумя.  6.Прыжки на правой и левой ноге вокруг себя.  Подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя.  Ползание по скамье на животе. Ходьба по рейке гимн. скамьи.  П/И «Попрыгунчики – воробышки»  Ходьба в колонне по одному. | **Декабрь 4 неделя Подготовит. группа**  Ходьба и бег по кругу с поворотом.  1.Шаг вправо, руки в стороны.  2.Руки на поясе, наклон вправо, левую руку за голову.  3.Руки на поясе, присесть, руки за голову.  4.Сидя ноги врозь, поднимать прав., лев., ноги.  5.Лежа поднять прямые ноги вверх. развести в стороны.  6.Прыжки правая вперед. левая назад.  Ползание по скамье на ладонях и ступнях. Ходьба по скамье боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки с мешочком зажатым м-ду колен до условной черты.  П/И «Хитрая лиса»  ИМП «Эхо» |