|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь 1 неделя старшая гр.**  Ходьба в колл. по одн., на носках, бег, ходьба и бег врассыпную.  1.Руки в стор., вверх-на носки, в стор., и. п.  2.Руки за гол., поворот впр.,вл., руки в стор.  3.Руки в стор., наклон к пр.,лев., ноге, руки в стор., и. п.  4.Руки на поясе - присесть руки впер.  5.Пят. вместе, носки врозь, пр. ногу в стор.руки в стор., пр. руку вниз, лев. вверх; руки в стор; прист.ногу.  6.Руки на поясе, прыж. ноги врозь,руки в стор.  Ходьба по скам. с переш. Прыж. на 2х ногах с прод.впер..4м. Перебрас. мячей снизу. двумя руками.  П/И «Мышеловка» ИМП «У кого мяч?» | **Сентябрь 2 неделя старшая гр.**  Ходьба в колл. по одн., на носках; ходьба и бег м-ду предм.  1.Мяч в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.,и.п.  2. Мяч в прав. руке;поворот впр.,ударить мячом о пол, поймать двумя руками.  3.Руки в стор., наклон, перелож. в лев. руку.  4.Присесть, переложить мяч в левую руку.  5.Сидя на пят.,1-4накл., впр.прокат.,мяч от себя 5-8 и.п.  6.Прыж. вокр. мяча впр. и вл.  Прыж. на2х ногах «Достань до предм.» Броски мяча вверх двумя руками. Бег колонной в сред.темпе 1,5 мин.  П/И «Фигуры» ИМП «Найди и промолчи» |
| **Сентябрь 3 неделя старшая гр.**  Ходьба с высок., подним. колен.Бег в кол.. до 1 мин  1.Руки на пояс,пр. ногу назад на носок, руки за гол.  2. Руки на пояс, поворот впр.,руку впр.  3.1-выпад пр. ног.впер.2-3-пружин.покач.,4-и.п.  4.Стоя на колен.рук. на пояс,1-2 медл. сесть на пр. бедро, руки впер.3-4 и.п.  5Стоя,руки в стор.накл. косн. носка пр. ноги.  6.Прыж.- пр. нога впер.,лев.назад.  Ползан. по скам. на лад. и колен.Ходьба по канату боком,прист. шагом.Броски мяча вверх, ловля после хлопка.  П/И «Удочка» Ходьба в кол. по одному. | **Сентябрь 4 неделя старшая гр.**  Ходьба широким шагом и мелк. семенящ.  1.Пр.ногу на носок назад, палку вверх.  2.Палку вверх, присесть, палку впер.  3.Палка впер.,повор.впр.  4.Сидя,ноги врозь,палка на колен.,пал. вверх,наклон.  5.Лежа, подним. пр.,лев. ногу,косн. палк. голени.  6.Прыжком палк. вверх. ноги врозь.  Пролезание в обруч боком, Перешагив. через шнуры.Прыжки на 2х ногах с мешочком зажатым м-ду колен.  П/И «Мы веселые ребята»  Ходьба в кол. по одному. |
| **Октябрь 1 неделя старшая гр.**  Ходьба и бег в колоне по одному. Бег до 1 мин.  1.О.с. руки на пояс. Шаг впр.,руки через стор.вверх.  2.Руки к плеч.,повор. впр.вл.,руки в стор.  3.Руки в стор.,мах пр.ногой хлопок под коленом.  4. Руки в стор., наклон к пр.,лев., ноге, руки в стор., и. п.  5.Прыжки с хлопками перед собой и за спиной.  6.Руки в стор. за гол. в стор. и.п.  Ходьба по скам. боком прист. шагом.Прыжки через шнуры 4-5 шт.Броски мяча стоя в шеренг. от груди.  П/И «Перелет птиц» ИМП «Найди и промолчи» | **Октябрь 2 неделя старшая гр.**  Ходьба в колл. по одн.,с сигн. «Поворот»(через левое плечо). Бег с перешаг.  1.Палку впер.вертик.впр;горизонт,вертик вл,гориз. и.п.  2.Шаг пр.ногой вправо палку вверх.  3.Палка на груди .Присесть палку вперед.  4.Палка на плечах. повороты вправо, влево.  5.Пал.вертик. на полу. Махи пр. лев. ногой.  6.Прыжки через пал. впр.,влево.  Прыжки со скамьи на полусогнутые ноги. Броски мяча из-за головы. Ползание по скамье на четвереньках.  П/И «Не оставайся на полу» ИМП «У кого мяч» |
| **Октябрь 3 неделя старшая гр.**  Ходьба широким шагом и мелк. семенящ  1. Мяч в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.  2.Мяч в прав. руке, накл. прокатить вокр. пр. ноги.  3. Присесть, переложить мяч в левую руку.  4.Стоя на коленях прокат. мяч вокр себя.  5.Лежа косн мячом носка пр. лев. ноги.  6.Руки в стор.,отвести назад на носок пр. лев. ноги.  Метание мяча в горизонт. цель. Лазанье под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием.  П/И «Удочка» Ходьба в колонне по одному. | **Октябрь 4 неделя старшая гр.**  Ходьба в колл. по одн.,с сигн. «Поворот»(через левое плеч) бег врассыпн.  1.Обруч впер.,вверх(вертик.) впер.,вниз.  2.Поворот вправо обруч вперед.  3.Обруч вверх, наклон вправо.  4.Стоя в обруче присесть, поднять до пояса.  5.Сидя наклониться дотрон. ободом пола между носками.  6.Прыжки вокруг обр.  Пролезание в обруч боком. Ходьба по скамье на середине перешагнуть. Прыжкина мат на двух ногах с 3х шагов.  П/И «Гуси-лебеди». ИМП «Летает-не летает» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ноябрь 1 неделя старшая гр.**  Ходьба и бег врассып. Ходьба с высок. подним. колен.  1. Мяч в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож. в стор.,  2.Накл. передать мяч за голенью, руки в стор., за правой голенью, и.п.  3.Присесть, мяч вперед, передать мяч в лев. руку  4.Сидя на пятках прокатить мяч в сторону от себя.  5.Лежа поднимать пр.,лев. ноги коснуться мячом носка  6.Прыжки на прав. и лев. ноге попеременно.  Ходьба по скамье на каждый шаг передавая мяч .Прыжки на прав. и лев. ноге продвигаясь вперед. Переброска мяча двумя руками снизу.  П/И «Пожарные на учении» ИМП «Найди и промолчи» | **Ноябрь 2 неделя старшая гр.**  Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Бег м-ду предметов.  1.Руки в стор., за голову, в стор., и. п.  2.Руки на пояс, поворот вправо, руки в стороны.  3.Руки за головой ,присесть руки вперед.  4.Сидя ноги врозь, руки в стор., наклон к прав .ноге.  5.Лежа на спине имитация езды на велосипеде.  6.Руки на поясе, прыжком ноги врозь, ноги вместе.  Прыжки на прав. и лев. ноге попеременно с продвижением вперед. Ползание по скамье на животе. Ведение мяча продвигаясь вперед.  П/И «Не оставайся на полу» ИМП |
| **Ноябрь 3 неделя старшая гр.**  Ходьба с ускорением и замедлением. Бег м-ду предметами.  1.Мяч вверх,за голову, вверх и.п.  2.Мяч вперед, поворот вправо.  3.Наклон вперед, вниз, вперед, и. п.  4.Присесть, мяч вперед.  5.Прыжки вокруг мяча вправо, влево.  Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по скамье боком приставным шагом.  П/И «Удочка»  Ходьба в колонне по одному. | **Ноябрь 4 неделя старшая гр.**  Ходьба в колонне по одному, по команде «Фигуры» принять позу животного.Ходьба и бег врассыпную.  1.Сидя на скамье, руки в стор., вверх, в стор., и.п.  2.Руки на поясе.Руки в стор., наклон вправо.  3.Стоя перед скамьей, шаг прав. ногой, левой…  4.Сидя спиной к скамье поднимать прав., лев. ноги.  5.Прыжки вокруг скамьи.  Подлезание под дугу боком. Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.  П/И «Пожарные на учении» ИМП «У кого мяч» |
| **Декабрь 1 неделя старшая гр.**  Ходьба в колонне, бег м-ду предметами.  1.Обруч в прав. руке, вперед, назад, вперед-передать в лев  2.Присесть обр. вперед.  3.Обруч вверх, наклон вправо.  4.Сидя наклониться коснуться обручем пола.  5.На счет 1-7 прыжки вокруг обруча на счет 8 в обруч.  6.Обруч вверх. ногу на носок, прогнуться.  Ходьба по наклонной доске боком, переход на скамью ходьба по скамье боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  П/И «Ловишки с ленточками» | **Декабрь 2 неделя старшая гр.**  Ходьба и бег с поворотом.  1.Флажки вперед, вверх, в стороны, и. п.  2.Шаг вправо, флажки в стор.  3.Сидя на полу. флажки у груди, наклониться к прав. ноге.  4.Стоя на коленях поворот вправо, флаж. в стор.  5.Присесть, флаж. вперед.  6.Прыжком ноги врозь, флаж. в стор.  Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках м-ду предметами.  П/И «Не оставайся на полу»  ИМП «У кого мяч» |
| **Декабрь 3 неделя старшая гр.**  Ходьба в колонне по одному, по команде «Фигуры» принять позу животного.Ходьба и бег врассыпную.  1. Руки в стор., вверх-на носки, в стор., и. п.  2.Медленно присесть руки вперед.  3.Руки в стор.,наклон вправо,правая рука вниз.  4.Стоя на четвереньках отвести правую ногу назад.  5.Лежа на животе, прогнуться.  6.Руки на поясе махи ногой вперед-вверх.  Переброска мяча двумя руками снизу. Ползание по скамье на животе. Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки в стороны.  П/И «Охотник и зайцы»  ИМП «Летает не летает» | **Декабрь 4 неделя старшая гр.**  Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную.  1.Руки к плечам.1-4 круговые движения вперед,5-8 назад  2.Руки к плечам. Поворот вправо, руки в стор.  3.Руки на пояс. Подн. согн. в колене ногу полож.на нее руки.  4.Руки за головой. Руки вверх. в стороны, и.п.  5.Сидя на полу поднимать ноги медленно.  6.Лежа на спине сгибать ноги в коленях.  7.На счет 1-7 прыжки, на8 повыше.  Лазание на гимн. стенку (вторая группа ведет мяч в пямом напр.). Ходьба по скамье с перешагиванием. Прыжки на 2х ногах м-ду предметами.  П/И «Хитрая лиса» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Январь 1 неделя старшая гр.**  Ходьба и бег м-ду кубиками в шахматном порядке.  1. Кубик в прав. руке; руки в стор., вверх-перелож.  2. Руки в стор., наклон, положить кубик.  3.. | **Январь 2 неделя старшая гр.** |
| **Январь 3 неделя старшая гр.** | **Январь 4 неделя старшая гр.** |
|  |  |
|  |  |