

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП 2 младшая группа 3-4 года

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)					
2	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
3	Построение врассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
4	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над		

					головой)		
5	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
6	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах на месте
9	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте
10	Построение в колонну по	Ходьба в заданном направлении	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на		Прыжки на двух ногах на месте

	одному	небольшими группами Ходьба на носках	Бег на носках		расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
11	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)	Скатывание мяча по наклонной доске	
12	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
13	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске	
14	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
15	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м

		Ходьба на носках			встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
16	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м
17	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		
18	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
19	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь	
20	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по	Бег по кругу	Ходьба по извилистой		Катание мяча друг другу сидя парами	

		ориентирам по кругу Ходьба на носках		дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		ноги врозь	
21	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
22	Построение враспынную	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке		
23	Построение враспынную	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
24	Построение враспынную	Ходьба враспынную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
25	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспынную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях	
26	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках за катящимся мячом		
27	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу	Бег враспынную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	

		Ходьба на носках					
28	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца	
29	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте
30	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
31	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте
32	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугу	
33	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках			Прокатывание мяча под дугу	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м
35	Построение в шеренгу Повороты направо	Ходьба друг за другом обходя предметы	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м

	и налево переступанием	Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек				
36	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону
37	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону
38	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию(вперед и, развернувшись, в обратную сторону
39	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
40	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
41	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см
42	Построение в шеренгу	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы		Проползание на четвереньках под	Ходьба вдоль скамейки,	

	Повороты направо и налево переступанием				3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	прокатывая по ней мяч двумя руками	
43	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	
44	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
45	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
46	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой	
47	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
48	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
49	Построение в	Ходьба друг за	Бег вдоль одной		Ползание на	Бросание мешочка	

	колонну по одному	другом Ходьба с остановкой по сигналу	линии Бег на носках		четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой	
50	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
51	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
52	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой
53	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	
54	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным	Бросание мяча о землю и ловля его	

					способом (не пропуская реек) и спуск с нее		
55	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее	Бросание мяча о землю и ловля его	
56	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см
57	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
58	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу			Прыжки в длину с места не менее 40 см
59	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим по Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу		Бросание и ловля мяча в парах	

60	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
61	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах	
62	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	
63	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
64	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см
65	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см

66	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
67	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль	
68	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см
69	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
70	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см
71	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см
72	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см

		бегом					
--	--	-------	--	--	--	--	--

обучение	
повторение	
закрепление	

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП **подготовительная группа 6-7 лет**

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом
2	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	
3	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	
4	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
5	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук

6	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук
7	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
8	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	
9	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках		Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
10	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
11	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага
12	Быстрое и	Ходьба обычная	Бег с остановкой		Ползание по	Передача и	Подпрыгивания

	самостоятельное построение в круг	Ходьба спиной вперед	по сигналу		гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	вверх из глубокого присяда
13	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
14	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда
15	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	
16	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек

17	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
18	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом		Прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек
19	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным способом	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	
20	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование

21	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование
22	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		Прыжки в длину с места на соревнование
23	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом		
24	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом разноименным способом	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	
25	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу	Прыжки в длину с разбега на соревнование

	колонну по одному					набивных мячей	
26	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнование
27	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	
29	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнование
30	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование
31	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнование

32	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу от груди	
33	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	
34	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
35	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
36	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнование
37	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	

			рук				
38	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
39	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
40	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них
41	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	
42	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической	Лазанье по веревочной лестнице	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в	

	шеренгу. Перестроение в колонну по одному			скамейке прямо		другую	
43	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Лазанье по веревочной лестнице	Метание в цель из положения стоя на коленях	
44	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях	
45	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
46	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
47	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу
48	Быстрое и самостоятельное	Ходьба обычная Ходьба спиной	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке	Выполнение упражнений на	Метание в цель из положения сидя	

	построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	вперед		гимнастической скамейке боком	канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)		
49	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание в цель из положения сидя	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
50	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками)	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой
51	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой

52	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
53	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Влезание по канату на доступную высоту		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
54	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку
55	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Влезание по канату на доступную высоту	Метание в движущуюся цель	
56	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
57	Быстрое и самостоятельное построение в	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под

	шеренгу. Перестроение в колонну по одному						вращающейся скакалкой
58	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой
59	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	
60	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	
61	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
62	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места
63			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места

						между предметами	
64			Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	
65			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
66			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
67			Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание
68			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
69			Бег из разных исходных	Кружение с закрытыми		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку:

			положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	глазами, остановкой и сохранением заданной позы			пробегание под вращающейся скакалкой парами
70			Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами
71			Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	
72			Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому)	

Обозначение

обучение	
повторение	
закрепление	

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП средняя группа 4-5 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках <u>Обучение:</u> Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Повторение:</u> Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			<u>Закрепление:</u> Прыжки на двух ногах на месте
2	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках <u>Повторение:</u> Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Закрепление:</u> Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями		
3	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках <u>Закрепление:</u> Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	<u>Обучение:</u> Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Обучение:</u> Ходьба по доске с мешочком на голове	<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	<u>Повторение:</u> Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5	Построение в колонну по одному	<u>Обучение:</u> Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Повторение:</u> Ходьба по доске с мешочком на голове		<u>Закрепление:</u> Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
6	Построение в колонну по одному	<u>Повторение:</u> Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Закрепление:</u> одьба по доске с мешочком на голове		<u>Обучение:</u> Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7	Построение в колонну по одному	<u>Закрепление:</u> Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках по наклонной доске	<u>Повторение:</u> Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	

8	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Обучение:</u> Ходьба по доске с предметом в руках	<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках по наклонной доске	<u>Закрепление:</u> Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Обучение:</u> Бег, высоко поднимая колени	<u>Повторение:</u> Ходьба по доске с предметом в руках	<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках по наклонной доске		
10	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Повторение:</u> Бег, высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Ходьба по доске с предметом в руках		<u>Обучение:</u> Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	
11	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Закрепление:</u> Бег, высоко поднимая колени			<u>Повторение:</u> Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	<u>Обучение:</u> Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			<u>Закрепление:</u> Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	<u>Повторение:</u> Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Обучение:</u> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		<u>Закрепление:</u> Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Повторение:</u> Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		<u>Обучение:</u> Прыжки на двух ногах вокруг себя
15	Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в	Бег в колонне по одному	<u>Обучение:</u> Ходьба, по	<u>Закрепление:</u> Ползание		<u>Повторение:</u> Прыжки на

	перестроение в колонну по одному	колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на носках Бег высоко поднимая колени	доске ставя ногу с носка руки в стороны	по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		двух ногах вокруг себя
16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Обучение:</u> Бег, обегая предметы	<u>Повторение:</u> Ходьба, по доске ставя ногу с носка руки в стороны			<u>Закрепление:</u> Прыжки на двух ногах вокруг себя
17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Повторение:</u> Бег, обегая предметы	<u>Закрепление:</u> Ходьба, по доске ставя ногу с носка руки в стороны		<u>Обучение:</u> Прокатывание мяча, огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Закрепление:</u> Бег, обегая предметы		<u>Обучение:</u> Проползание в обруч	<u>Повторение:</u> Прокатывание мяча, огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Повторение:</u> Проползание в обруч	<u>Закрепление:</u> Прокатывание мяча, огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
20	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Закрепление:</u> Проползание в обруч		<u>Обучение:</u> Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
21	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Обучение:</u> Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			<u>Повторение:</u> Прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь
22	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Повторение:</u> Ходьба по скамье с перешагиванием			<u>Закрепление:</u> Прыжки на двух ногах ноги вместе-

	по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег высоко поднимая колени	через предметы			ноги врозь
23	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		<u>Обучение:</u> Прокатывание обруча педагогу	
24	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Обучение:</u> Проползание под дуги	<u>Повторение:</u> Прокатывание обруча педагогу	
25	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Обучение:</u> Бег на месте		<u>Повторение:</u> Проползание под дуги	<u>Закрепление:</u> Прокатывание обруча педагогу	
26	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Повторение:</u> Бег на месте		<u>Закрепление:</u> Проползание под дуги		<u>Обучение:</u> Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Закрепление:</u> Бег на месте	<u>Обучение:</u> Ходьба по скамье с мешочком на голове			<u>Повторение:</u> Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
28	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Повторение:</u> Ходьба по скамье с мешочком на		<u>Обучение:</u> Удержание обруча, катящегося от	<u>Закрепление:</u> Прыжки на двух ногах стараясь

		Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег на месте	голове		педагога	достать предмет, подвешенный над головой
29	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	<u>Закрепление:</u> Ходьба по скамье с мешочком на голове		<u>Повторение:</u> Удержание обруча, катящегося от педагога	
30	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		<u>Обучение:</u> Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	<u>Закрепление:</u> Удержание обруча, катящегося от педагога	
31	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба, перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		<u>Повторение:</u> Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		<u>Обучение:</u> Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Обучение:</u> Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		<u>Закрепление:</u> Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		<u>Повторение:</u> Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Повторение:</u> Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	<u>Обучение:</u> Ходьба по скамье с предметом в руках			<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Закрепление:</u> Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	<u>Повторение:</u> Ходьба по скамье с предметом в руках		<u>Обучение:</u> Прокатывание обруча друг другу в парах	
35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Закрепление:</u> Ходьба по скамье с предметом в		<u>Повторение:</u> Прокатывание обруча	

	по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг	Бег высоко поднимая колени	руках		друг другу в парах	
36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Обучение:</u> Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	<u>Закрепление:</u> Прокатывание обруча друг другу в парах	
37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Повторение:</u> Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		<u>Обучение:</u> Перепрыгивание через шнур
38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Обучение:</u> Бег в парах		<u>Закрепление:</u> Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		<u>Повторение:</u> Перепрыгивание через шнур
39	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Повторение:</u> Бег в парах	<u>Обучение:</u> Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны			<u>Закрепление:</u> Перепрыгивание через шнур
40	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках <u>Закрепление:</u> Бег в парах	<u>Повторение:</u> Ходьба, по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		<u>Обучение:</u> Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках/пятках <u>Обучение:</u> Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Ходьба, по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		<u>Повторение:</u> Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
42	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному Бег на носках		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках с опорой на	<u>Закрепление:</u> Подбрасывание мяча	

	по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба змейкой	Бег высоко поднимая колени		стопы и ладони	вверх и ловля его после удара об пол	
43	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		<u>Обучение:</u> Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44	<u>Обучение:</u> Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		<u>Повторение:</u> Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45	<u>Повторение:</u> Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	<u>Обучение:</u> Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			<u>Закрепление:</u> Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
46	<u>Закрепление:</u> Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	<u>Повторение:</u> Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		<u>Обучение:</u> Бросание и ловля мяча в паре	
47	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	<u>Закрепление:</u> Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	<u>Обучение:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	<u>Повторение:</u> Бросание и ловля мяча в паре	
48	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		<u>Повторение:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	<u>Закрепление:</u> Бросание и ловля мяча в паре	
49	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5		<u>Закрепление:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола	<u>Обучение:</u> Перебрасывание мяча друг другу в кругу	

		Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба с остановкой по сигналу	мин		прямо		
50	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			<u>Повторение:</u> Перебрасывание мяча друг другу в кругу	<u>Обучение:</u> Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
51	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному <u>Обучение:</u> Бег, меняя направление движения и темп			<u>Закрепление:</u> Перебрасывание мяча друг другу в кругу	<u>Повторение:</u> Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
52	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному <u>Повторение:</u> Бег, меняя направление движения и темп	<u>Обучение:</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			<u>Закрепление:</u> Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
53	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному <u>Закрепление:</u> Бег, меняя направление движения и темп	<u>Повторение:</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		<u>Обучение:</u> Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	<u>Закрепление:</u> Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		<u>Повторение:</u> Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
55	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5	<u>Обучение:</u> Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед,		<u>Закрепление:</u> Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	

		Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба в противоположную сторону	мин	в сторону, руки в сторону или на поясе			
56	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Повторение:</u> Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		<u>Обучение:</u> Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	
57	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		<u>Повторение:</u> Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	<u>Обучение:</u> Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
58	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	<u>Обучение:</u> Медленный бег 150-200 м		<u>Обучение:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	<u>Закрепление:</u> Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	<u>Повторение:</u> Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках <u>Обучение:</u> Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	<u>Повторение:</u> Медленный бег 150-200 м		<u>Повторение:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	<u>Обучение:</u> Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	<u>Закрепление:</u> Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
60	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	<u>Закрепление:</u> Медленный бег 150-200 м	<u>Обучение:</u> Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	<u>Закрепление:</u> Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	<u>Повторение:</u> Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая	<u>Повторение:</u> Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		<u>Закрепление:</u> Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5	<u>Обучение:</u> Прыжки в длину с места

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Обучение: Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	колени			раз подряд	
62	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Повторение: Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Закрепление: Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Обучение: Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Повторение: Прыжки в длину с места
63	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Закрепление: Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Медленный бег 150-200 м	Обучение: Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Повторение: Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Закрепление: Прыжки в длину с места
64	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Обучение: Бег со сменой направляющего	Повторение: Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Закрепление: Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Обучение: Спрыгивание со скамейки
65	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Обучение: Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Повторение: Бег со сменой направляющего	Закрепление: Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Обучение: Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Повторение: Спрыгивание со скамейки
66	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Обучение: Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в		Повторение: Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Закрепление: Спрыгивание со скамейки

		рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной <u>Повторение:</u> Ходьба назад	<u>Закрепление:</u> Бег со сменой направляющего	стороны			
67	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной <u>Закрепление:</u> Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	<u>Повторение:</u> Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		<u>Закрепление:</u> Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	<u>Обучение:</u> Прямой галоп
68	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук <u>Обучение:</u> Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	<u>Закрепление:</u> Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		<u>Обучение:</u> Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	<u>Повторение:</u> Прямой галоп
69	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук <u>Повторение:</u> Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Обучение:</u> Челночный бег 2х5 м			<u>Повторение:</u> Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	<u>Закрепление:</u> Прямой галоп
70	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук <u>Закрепление:</u> Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Челночный бег 2х5 м			<u>Обучение:</u> Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
71	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук <u>Обучение:</u> Ходьба на месте	<u>Закрепление:</u> Челночный бег 2х5 м			<u>Повторение:</u> Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м	
72	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением	<u>Закрепление:</u> Медленный бег 150-200 м			<u>Обучение:</u> Бросание вдаль	

		рук <u>Повторение:</u> Ходьба на месте					
--	--	--	--	--	--	--	--

обучение	
повторение	
закрепление	

Перспективный план освоения основных движений в соответствии с ФОП старшая группа 5-6 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Повторение:</u> Ходьба, по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени		<u>Обучение:</u> Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
2	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Ходьба, по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		<u>Обучение:</u> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	<u>Повторение:</u> Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
3	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	<u>Повторение:</u> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	<u>Закрепление:</u> Прыжки на месте одна нога вперед другая назад
4	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Обучение:</u> Бег с перестроением на ходу в пары		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	<u>Закрепление:</u> Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	
5	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Бег с перестроением на ходу в пары	<u>Обучение:</u> Ходьба, по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони		
6	Построение по росту,	Ходьба обычным	Бег в колонне по	<u>Повторение:</u> Ходьба,			<u>Обучение:</u> Прыжки на

	поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Закрепление: Бег с перестроением на ходу в пары	по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			месте ноги скрестно ноги врозь
7	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Закрепление: Ходьба, по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Обучение: Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Повторение: Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
8	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Обучение: Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Повторение: Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Закрепление: Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь
9	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Обучение: Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Повторение: Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Закрепление: Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	
10	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Повторение: Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Закрепление: Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Обучение: Прыжки на месте на одной ноге
11	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением	Закрепление: Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Обучение: Прокатывание набивного мяча	Повторение: Прыжки на месте на одной ноге
12	Построение по росту,	Ходьба обычным	Бег в колонне по			Повторение:	Закрепление: Прыжки

	поддерживая равновесие в колонне	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Обучение:</u> Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	на месте на одной ноге
13	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Бег с перестроением на ходу в звенья		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	<u>Закрепление:</u> Прокатывание набивного мяча	
14	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Закрепление:</u> Бег с перестроением на ходу в звенья		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		<u>Обучение:</u> Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
15	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	<u>Обучение:</u> Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	<u>Закрепление:</u> Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		<u>Повторение:</u> Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
16	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	<u>Повторение:</u> Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		<u>Обучение:</u> Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной
17	Построение по росту,	Ходьба обычным	Бег в колонне по	<u>Закрепление:</u>		<u>Повторение:</u> Передача	<u>Обучение:</u>

	поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье		мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
18	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен <u>Обучение:</u> Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			<u>Закрепление:</u> Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	<u>Повторение:</u> Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
19	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен <u>Повторение:</u> Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии
20	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен <u>Закрепление:</u> Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	<u>Обучение:</u> Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
21	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному	<u>Обучение:</u> Пробегание по скамье	<u>Закрепление:</u> Ползание на	<u>Повторение:</u> Передача мяча друг другу сидя в	

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		четвереньках змейкой между кеглями	разных построениях	
22	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Обучение:</u> Бег с подлезанием в обруч	<u>Повторение:</u> Пробегание по скамье		<u>Закрепление:</u> Передача мяча друг другу сидя в разных построениях	
23	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Бег с подлезанием в обруч	<u>Закрепление:</u> Пробегание по скамье			<u>Обучение:</u> Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
24	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Закрепление:</u> Бег с подлезанием в обруч			<u>Обучение:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	<u>Повторение:</u> Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
25	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Обучение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	<u>Повторение:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок
26	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Повторение:</u> Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	<u>Закрепление:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	<u>Обучение:</u> Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
27	Построение по росту, поддерживая	Ходьба обычным шагом	Бег в колонне по одному	<u>Обучение:</u> Ходьба навстречу и	<u>Закрепление:</u> Ползание на		<u>Повторение:</u> Перепрыгивание с

	равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	четвереньках змейкой между кеглями		места предметы высотой 30 см
28	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	<u>Повторение:</u> Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		<u>Обучение:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	<u>Закрепление:</u> Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см
29	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	<u>Закрепление:</u> Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		<u>Повторение:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	
30	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			<u>Закрепление:</u> Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	<u>Обучение:</u> Спрыгивание с высоты в обозначенное место
31	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		<u>Обучение:</u> Переползание через несколько предметов подряд		<u>Повторение:</u> Спрыгивание с высоты в обозначенное место
32	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	<u>Обучение:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	<u>Повторение:</u> Переползание через несколько предметов подряд		<u>Закрепление:</u> Спрыгивание с высоты в обозначенное место
33	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	<u>Повторение:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической	<u>Закрепление:</u> Переползание через несколько предметов	<u>Обучение:</u> Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	

	перестроение в колонну по одному	Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	скамейки (с поддержкой)	подряд		
34	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	<u>Закрепление:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		<u>Повторение:</u> Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	<u>Обучение:</u> Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
35	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде <u>Обучение:</u> Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			<u>Закрепление:</u> Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	<u>Повторение:</u> Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
36	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде <u>Повторение:</u> Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Обучение:</u> Проползание под дугами		<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза
37	Построение в круг	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках/пятках Ходьба с высоким подниманием колен <u>Закрепление:</u> Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Повторение:</u> Проползание под дугами	<u>Обучение:</u> Ведение мяча 5-6 м	
38	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		<u>Закрепление:</u> Проползание под дугами	<u>Повторение:</u> Ведение мяча 5-6 м	<u>Обучение:</u> Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз

		Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				
39	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			<u>Закрепление:</u> Ведение мяча 5-6 м	<u>Повторение:</u> Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
40	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Повторение:</u> Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Обучение:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)			<u>Закрепление:</u> Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз
41	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Закрепление:</u> Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Повторение:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		<u>Обучение:</u> Метание в цель одной рукой снизу	
42	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	<u>Закрепление:</u> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		<u>Повторение:</u> Метание в цель одной рукой снизу	<u>Обучение:</u> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
43	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге,	<u>Обучение:</u> Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с	Бег в колонне по одному Бег на носках			<u>Закрепление:</u> Метание в цель одной рукой снизу	<u>Повторение:</u> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

	перестроение в колонну по одному	поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег высоко поднимая колени				на 3-4 м
44	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Повторение: Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Обучение: Проползание в тоннели		Закрепление: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м
45	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Закрепление: Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Повторение: Проползание в тоннели	Обучение: Метание в цель одной рукой из-за головы	
46	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Закрепление: Проползание в тоннели	Повторение: Метание в цель одной рукой из-за головы	Обучение: Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
47	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Обучение: Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Закрепление: Метание в цель одной рукой из-за головы	Повторение: Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
48	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Повторение: Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Обучение: Приседание после бега на носках, руки в стороны			Закрепление: Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м
49	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая	Повторение: Приседание после бега на носках, руки в стороны	Обучение: Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		

		<u>Закрепление:</u> Ходьба с перекатом с пятки на носок	колени Непрерывный бег 1,5-2 мин				
50	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	<u>Закрепление:</u> Приседание после бега на носках, руки в стороны	<u>Повторение:</u> Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		<u>Обучение:</u> Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
51	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках <u>Обучение:</u> Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Закрепление:</u> Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		<u>Повторение:</u> Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
52	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках <u>Повторение:</u> Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			<u>Обучение:</u> Метание в цель двумя руками снизу	<u>Закрепление:</u> Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)
53	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках <u>Закрепление:</u> Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			<u>Повторение:</u> Метание в цель двумя руками снизу	<u>Обучение:</u> Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
54	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом. Ходьба на носках /пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	<u>Обучение:</u> Кружение парами, держась за руки		<u>Закрепление:</u> Метание в цель двумя руками снизу	<u>Повторение:</u> Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами
55	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая	<u>Повторение:</u> Кружение парами, держась за руки			<u>Закрепление:</u> Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами

		Обучение: Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	колени Бег мелким и широким шагом				
56	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Повторение: Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Закрепление: Кружение парами, держась за руки		Обучение: Метание в цель двумя руками из-за головы	
57	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Закрепление: Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		Обучение: Ползание по скамейке на четвереньках назад	Повторение: Метание в цель двумя руками из-за головы	
58	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Повторение: Ползание по скамейке на четвереньках назад	Закрепление: Метание в цель двумя руками из-за головы	Обучение: Прыжки в длину с места
59	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Закрепление: Ползание по скамейке на четвереньках назад	Обучение: Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Повторение: Прыжки в длину с места
60	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Обучение: Челночный бег 2х10	Обучение: ласточка		Повторение: Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Закрепление: Прыжки в длину с места
61	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая	Повторение: ласточка		Закрепление: Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки,	Обучение: Прыжки в высоту с разбега

	колонну по одному	Ходьба змейкой без ориентиров	колени <u>Повторение:</u> Челночный бег 2х10			мячи, другие)	
62	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Закрепление:</u> Челночный бег 2х10	<u>Закрепление:</u> ласточка	<u>Обучение:</u> Проползание под скамейкой		<u>Повторение:</u> Прыжки в высоту с разбега
63	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Челночный бег 2х10		<u>Повторение:</u> Проползание под скамейкой	<u>Обучение:</u> Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	<u>Закрепление:</u> Прыжки в высоту с разбега
64	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		<u>Закрепление:</u> Проползание под скамейкой	<u>Повторение:</u> Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	<u>Обучение:</u> Прыжки в длину с разбега
65	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		<u>Обучение:</u> Проползание под скамейкой	<u>Закрепление:</u> Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	<u>Повторение:</u> Прыжки в длину с разбега
66	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х10		<u>Повторение:</u> Проползание под скамейкой	<u>Обучение:</u> Перебрасывание мяча из одной руки в другую	<u>Закрепление:</u> Прыжки в длину с разбега
67	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		<u>Закрепление:</u> Проползание под скамейкой	<u>Повторение:</u> Перебрасывание мяча из одной руки в другую	<u>Обучение:</u> Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную

		ориентиров	Челночный бег 2х10				скакалку выс 3-5 см
68	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Обучение:</u> Бег под вращающейся скакалкой			<u>Закрепление:</u> Перебрасывание мяча из одной руки в другую	<u>Повторение:</u> Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
69	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Повторение:</u> Бег под вращающейся скакалкой		<u>Обучение:</u> Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом		<u>Закрепление:</u> Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см
70	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени <u>Закрепление:</u> Бег под вращающейся скакалкой		<u>Повторение:</u> Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	<u>Обучение:</u> Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	
71	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		<u>Закрепление:</u> Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	<u>Повторение:</u> Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	<u>Обучение:</u> Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места
72	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба шагом Ходьба на носках/пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне Бег на носках Бег, поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	<u>Обучение:</u> Ласточка на ограниченной опоре		<u>Закрепление:</u> Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	<u>Повторение:</u> Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места

обучение	
повторение	
закрепление	

