

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семенниковская средняя общеобразовательная школа»**

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 6 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Семенниковская средняя общеобразовательная
школа»
МП _____ Фельдман А.Д.
подпись
Приказ № « 01.08-202» 31 августа 2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-й РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ ДЕТЕЙ
на 2024- 2025 учебный год**

Воспитатели: Вдавенко А.С.

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

З А Н Я Т И е	Задачи	Водная часть	Основная часть			Заклю читель ная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
		3	10			2
Сентябрь						
1 З А Н Я Т И е	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу, бежать одновременно всей группой. Учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба в одной колонне в прямом направлении, легкий бег. Построение в три колонны.	<p>И.п.-ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5)</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).</p>	1.Ходьба между двумя линиями. 2.Бег в прямом направлении по сигналу.	Машины	Ходьба в колонне по одному .
2 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем. Упражнять в прыжках	Ходьба и бег всей группой. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз, вернуться в и.п (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола.Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5р).</p>	1.Прыжки на двух ногах на месте.	Птички. Игра малой подвижности найдем птичку.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

	на двух ногах на месте.		<p>И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (2-3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п.- стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывать мяч вокруг туловища с поворотом в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p>			
3 З А Н Я Т И Е	Развивать умение действовать по сигналу. Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в три колонны.	<p>И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину. Вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>И.п.: то же, руки внизу. Подняться на носки, руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени(4-6 раз).</p> <p>И.п.: стоя, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться колен руками , и.п.(4-5 раз_.</p> <p>И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.(:4-5 раз).</p>	1.Прокатывание мячей и догонять их.	Кот и воробышки.	Ходьба в колонне по одному.
4 З А Н Я Т И Е	Развивать способность ориентироваться в пространстве, умение действовать по сигналу. Развивать умение группироваться при лазаньи под шнур.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6р).</p> <p>И.п.- сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо (влево), положить кубик справа (слево) как можно дальше, выпрямиться. Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (по 2 раза в кадную сторону).</p>	1.Ползание с опорой на ладони и колени на скамейке	Займи обруч. Игра малой подвижности «найдем жучка».	Ходьба в колонне по одному.

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

5 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе. Развивать ориентироваться в пространстве. Развивать силу.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	И.п. -ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз) И.п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р). И.п. - ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).	1.Скольжение по скамье подтягиваясь руками.	Догони меня	Ходьба в колонне по одному .
6 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Учить бегать в рассыпную и находить свои места. Упражнение в равновесии. Учат прыжки ноги вместе.	Ходьба с упражнениями, бег в рассыпную .Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз, вернуться в и.п (4-5 р). И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5р). И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (2-3 раза к каждой ноге). И.п. - стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывать мяч вокруг туловища с поворотом в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).	1.Ласточка 2.Прыжки ноги вместе.	Пузырь	Ходьба в колонне по одному .
7 З А Н Я Т И Е	Развивать умение ориентироваться в пространстве при ходьбе в разных направлениях. Развивать умение действовать по сигналу, бежать одновременно всей группой. Упражнения в равновесии .	Ходьба в одной колонне в прямом направлении, легкий бег. Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге). И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону).	1.Ходьба по гимнастической скамье. 2. Ползание с опорой на лодони и колени на скамейке	Кошки мышки	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

	Развивать координацию движений.		И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).			
8 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Учить перестраиваться в три колонны. Учить прокатыванию мячей друг другу.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 р).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6р).</p> <p>И.п- сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо (влево), положить кубик справа (слево) как можно дальше, выпрямиться. Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (по 2 раза в каждую сторону).</p>	1.Прокати мяч друг другу.	Машины	Ходьба в колонне по одному .
Октябрь						
9 З А Н Я Т И е	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному по сигналу прыжок вверх. Бег в колонне по одному и враспынную. Перестроение в три колонны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге).</p>	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки через гимнастические палки положены вдоль 3-4 шт.	Догони мяч.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			<p>И.п- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в лодыжки, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).</p>			
10 З А Н Я Т И е	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег попеременно. Построение в три колонны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в и.п. (4-5 раза).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п- сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вокруг себя в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p>	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокати мяч друг другу.	Автомобили	Ходьба в колонне по одному .
11 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному ,враспынную, по всему залу. Бег махая руками. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три колонны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть руки вперед, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п. (по 2-3 раза каждой ногой).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух нагах с поворотоми гругом на счет воспитателя или под бубен.</p>	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание на четвереньках змейкой в колоннах.	Зайка серый умывается	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

12 З А Н Я Т И Е	Упражнения детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения по сигналу. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и в упражнении в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с изменением направления движения по сигналу. Бег по кругу так же с изменением направления движения. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, кубики у плеч.Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6р).</p> <p>И.п.- сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях.Наклониться вправо (влево), положить кубик справа (слево) как можно дальше, выпрямиться.Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (по 2 раза в кадную сторону).</p>	1.Ползание под дугу. 2.Бег между конусами змейкой.	Кот и воробьишки.	Ходьба в колонне по одному .
13 З А Н Я Т И Е	Развивать силу при отталкивания мяча и быстроту догоняя его.Упражнение на равновесие.	Ходьба и бег попеременно. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в лодоши, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).</p>	1.Прокатывание мячей и догнать их. 2.Ласточка.	Найди свой домик	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

14 З А Н Я Т И е	Упражнения в ходьбе. Повторить прыжки ноги вместе приземление на полусогнутые ноги. Развивать скорость ,быстроту и рывок.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями.Бег в умеренном темпе.	И.п- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз, вернуться в и.п (4-5 р). И.п- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола.Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5р). И.п- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (2-3 раза к каждой ноге). И.п- стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывать мяч вокруг туловища с поворотом в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).	1.Прыжки через веревку змейкой. 2.Бег на перегонки.	Птички	Ходьба в колонне по одному .
15 З А Н Я Т И е	Упражнять детей в ходьбе и беге. Учить ориентироваться в пространстве.Координация движений .	Ходьба в колонне по одному ,врассыпную, по всему залу. Бег махая руками. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три колонны.	И.п- ноги на шириене ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5) И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз) И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р). И.п- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).	1.Ходьба на четвереньках(3 варианта)	Быстро в домик	Ходьба в колонне по одному .
16 З А Н Я Т И е	Упражнения в равновесии, координация движений. Повторить прыжки змейкой , приземление на полусогнутых ногах ноги вместе.	Ходьба и бег попеременно. Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые. Отпустить флажки, вернуться в и.п (5 раз). И.п- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Выполнить поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз, помохать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в и.п. т(5-6 раз).	1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамье. 2.Прыжки змейкой ноги вместе.	Автомобили	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			И.п- ноги на ширине ступни, флажки внизу.Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки, вернуться в и.п. (4-5 раз).			
Ноябрь						
17 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному руки на пояс ходьба на носках. Ходьба и бег чередуя. Построение втри колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5) И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз) И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р). И.п- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).	1.Ходьба по гимнастической скамейке руки за голову. 3. Прыжки с продвижением вперед.	Найди свой цвет	Ходьба в колонне по одному .
18 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Формировать умение прокатывать мяч друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким, свободным шагом, руки на поясе. Бег . Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помохать ими, опустить , вернуться в и.п. (4-5 р). И.п- ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в и.п (4 раза). И.п- стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Выполнить поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в и.п (5 раз).	1. Прыжки через гимнастические палки. 2. Прокатывание мячей друг другу.	Мыши в кладовой.	Ходьба в колонне по одному .
19 З А Н Я Т	Развивать умение действовать по сигналу. Развивать координацию движений и ловкость	Ходьба в колонне по одному по кругу, с изменением направления	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5) И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)	1.Прокатывание мячей и бег за ними. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	По ровненькой дорожке	Ходьба в колонне по

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

И Е	при прокатывании мяча между предметами. Упражнять в ползании.	движения по сигналу. Бег по кругу так же с изменением направления движения. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).</p>	между предметами, не задевая их (змейкой).		одному .
20 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал. Упражнять в ползании, развивая координацию движений. Формировать чувство равновесия.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в него. Опустить обруч, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять на уровень пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.-сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча. Выпрямиться в и.п (5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Выполнить поворот (влево) вправо медленным движением, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p>	1. Паучки ползание на четвереньках. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.	Поймай камара	Ходьба в колонне по одному .
21 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и в беге. Развивать глазомер, силу.	Ходьба с упражнениями, бег враспынную. Построение в три колонны.	<p>И.п.-ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5)</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).</p>	1.Бросание малого мяча левой и правой рукой в даль.	Наседка и цылята.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

22 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять координацию движений и ориентироваться в пространстве.	Ходьба в одной колонне в прямом направлении, легкий бег. Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой. Опустить кубики вниз, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п (3-4 раза). И.п. - ноги на ширине плеч, кубики внизу. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (леву.) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - ноги слегка расставлены , руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	1.Прыжки на двух ногах (змейкой) через веревку. 2.Бег змейкой через конусы.	Кот и мыши	Ходьба в колонне по одному .
23 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Формирование равновесия. Повторить ползание на четвереньках.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	И.п. : стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз. И.п. : то же, руки внизу.Подняться на носки, руки вверх, потянуться,присесть, положить руки на колени(4-6 раз). И.п. : стоя, руки на поясе.Наклониться вперед, коснуться колен руками , и.п.(4-5 раз). И.п. : сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.(:4-5 раз).	1.Ласточка. 2.Ползание на четвереньках	Зайка серый умывается	Ходьба в колонне по одному .
24 З А Н Я Т И Е	Упражнения детей в ходьбе. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры. Развивать у детей умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному по сигналу прыжок вверх.Бег в колонне по одному и враспынную. Перестроение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Вынести мяч вперед, руки прямые. Поднять мяч вверх, опустить вперед- вниз, вернуться в и.п. (4 раза). И.п. -сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх, наклониться вперед, коснуться мячом пола. Выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг себя, перебивая его руками (по 3 раза в каждую сторону).	1.Ходьба на гимнастической скамейке. 2.Прыжки с продвиением вперед.	Догони мяч.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			<p>И.п- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).</p>			
Декабрь						
25 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая способность ориентироваться в пространстве; в прыжках. Формировать умение сохранять устойчивое равновесие.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в три колонны.</p>	<p>И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). И.п- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге). И.п- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).</p>	<p>1. Ходьба между предметами. 2. Прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Коршун и птенчики.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>
26 З А Н Я Т И Е	<p>Упражнять детей в ходьбе. Прыжки в энергичном отталкивании через шнур змейкой. Бег на скорость, правая нога впереди по сигналу бег.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с упражнениями. Бег в умеренном темпе.</p>	<p>И.п- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой. Опустить кубики вниз, вернуться в и.п (4-5 раз) И.п- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п(3-4 раза). И.п- ноги на ширине плеч, кубики внизу. Выполнить поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п-ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Прыжки змейков через веревку. 2. Бег на сорость.</p>	<p>Наседка и цыплята</p>	<p>Ходьба в колонне по одному .</p>

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).			
27 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в презимлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке. Упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному.Бег врассыпную. Построение в три колонны.	И.п. -стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.- вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз. И.п. - то же, руки внизу.Подняться на носки, руки вверх, потянуться; присесть, положить руки на колени, Пов:4-6 раз. И.п. -стоя, руки на поясе. наклониться вперед, коснуться колен руками и.п.Пов:4-5 раз. И.п. - сидя, ноги прямо, упор рук сзади.согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз. И.п. -Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.	1.Прыжки со скамейки на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу.	Найди свой домик.	Ходьба в колонне по одному.
28 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Упражнение на равновесие, концентрация в положении. Повторить метание мяча двумя руками, развивать глазомер, силу броска, быстроту.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями.Бег в умеренном темпе.	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу. Вынести мяч вперед, руки прямые. Поднять мяч вверх, опустить вперед-вниз, вернуться в и.п. И.п. -сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх, наклониться вперед, коснуться мячом пола. Выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг себя, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). И.п. - ноги слегка расставлены , мяч в согнутых руках у груди.Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).	1.Ласточка. 2.Бросание малого мяча двумя руками вперед и его ловля.	Поймай комара	Ходьба в колонне по одному.
29 З А Н Я Т И Е	Упражнения детей в ходьбе и беге с отстановкой по сигналу. Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба и бег чередуются с заданиями. Построение в три колонны.	И.п. -ноги слегка расставить, руки опущены.поднять руки вперед, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз И.п. -то же, руки в стороны.наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз. И.п. - сидя, упор рук с боков, голову приподнять. согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз. И.п. - стоя на коленях и ладонях. поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по дугу.	Лягушки-попрыгушки.	Ходьба в колонне по одному.

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

30 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и беге. Учить слушать сигнал. Бег развивать ориентацию в пространстве, координацию движений. Упражнять в прыжках на приземления в полусогнутые ноги.	Ходьба в колонне по одному по сигналу прыжок вверх. Бег в колонне по одному и в рассыпную. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Развести руки с кубиками в стороны, вынести вперед, стукнуть один о другой перед собой. Развести руки с кубиками в стороны, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п (4 раза).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, вынести кубик вперед, встать, вернуться в и.п (4-5 раз)</p> <p>И.п.- сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, Вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>	1. Бег змейкой обегая конусы. 2. Прыжки в обручи.	Найди свой домик	Ходьба в колонне по одному .
31 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая способность ориентироваться в пространстве. Упражнять в ползании на повышенной опоре, сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. Построение в три колонны.	<p>И. П.-стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>И.п.-стоя, ноги на ширине стопы. Присесть, положить мешочек, встать, Присесть, взять сказать Пов:4-6 раз.</p> <p>И.п.-сидя, ноги врозь. наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.</p> <p>И. П.- сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади. ноги вместе, ноги врозь Пов:5-6 раз.</p> <p>И.п.- сидя, ноги скрестно. повернуться, положить мешочек за спину и.п. повернуться, взять и.п. то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.</p>	1. Ползание по скамье на ладони и колени. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.	Птица и птенчики.	Ходьба в колонне по одному .
32 З А Н Я	Упражнения в ходьбе . Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег в	<p>И.п.-ноги слегка расставить, руки опущены руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>И.п.-ноги слегка расставить, руки на поясе. присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, и.п. Пов:4-5 раз.</p>	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание через дугу.	Воробышки и кот	Ходьба в колонне по

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Т И Е	Эффективное отталкивание мяча, развивать глазомер, силу. Повторить ползание через дугу в группировке не задевая дугу.	умеренном темпе. Построение в три колонны.	И.п. -сидя, ноги врозь, упор рук сзади. наклон вперёд, достать носочков и.п. Пов:4-6 раз. И.п. - стоя на коленях и ладонях. опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз. И.п. -Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.			одному .
-------------	---	--	---	--	--	----------

Январь

33 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки вверх. Бег в колонне по одному. Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз) И.п. - ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо влево, выпрямиться, вернуться в и.п (5 раз). И.п. - ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть , вынести платочек вперед. Подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой.	1. Ходьба по гимнастической скамейки. 2.Прыжки из обруча в обруч, с преземлением на полусогнутые ноги.	Коршун и цыплята	Ходьба в колонне по одному .
34 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения в группировке не касаясь пола. Повторить бросание мяча на дальность.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Выполнять круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз). И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (4 раза). И.п. - сидя , ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, вернуться в и.п (по 2 раза каждой ногой.)	1. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Метание мяча левой и правой рукой на дальность.	Птички	Ходьба в колонне по одному .
35 З А Н Я	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную. Упражнять в прыжках	Ходьба и бег враспынную стараясь не задевать друг	И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и.п (5 раз).	1.Прыжки между предметами. 2.Прокатывание мяча между предметами.	Птица и птенчики.	Ходьба в колонне по

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Т И Е	на двух ногах между предметами. Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	друга. Построение в три колонны.	И.п. - ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)			одному
36 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и беге. Повторить прыжки с места. Развивать координацию движений.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. Бег махая руками. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три колонны.	И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2—3 раза). И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза). И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой	1. Прыжки на двух ногах. 2. Ласточка.	Найди свой домик	Ходьба в колонне по одному
37 З А Н Я Т И Е	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов. Развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	И.п. -ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. Опустить руки, кубик внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку, опустить руки, вернуться в и.п(4-5 раз). И.п. - ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, выпрямиться, руки за спиной. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, руки за спину. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п. (4-6 раз). И.п. - ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, наклониться вперед-вниз, по возможности коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в и.п(4-5 раз)	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы.	Найди свой цвет.	Ходьба в колонне по одному

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			<p>И.п-стойка на коленях сидя на пятках, кубик в правой руке.Выполнить поворот вправо, положить кубик позади себя, выпрямиться, руки за пояс. Выполнить поворот вправо, взять кубик, вернуться в и.п, переложить кубик в левую руку. Повторить то же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p>			
38 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Координация движений.Формирование правильной осанки.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег в умеренном темпе.Построение в три колонны.	<p>И.п- пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки. Вып: круговые движения руками на уровне груди. И.п- ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.наклон вперед, и.п. Пов:4-5 раз. И.п-ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-5 раз. И.п- то же.вынести руки вперед, развести в стороны. И.п-стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.присесть , встать Пов:4-5 раз</p>	1. Перешагивание через предметы. 2.Ходьба змейкой по конусам.	Догони мяч	Ходьба в колонне по одному .
39 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с упражнениями.Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	<p>И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).</p>	1.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по гимнастической скамье.	Лохматый лес.	Ходьба в колонне по одному .
40 З А Н Я	Развивать скоростные способности.Формировать правильное	Ходьба и бег в колонне по одному.	<p>И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз). И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.</p>	1.Прыжки змейкой через веревку. 2.Бег на скорость.	Воробьи и кот	Ходьба в колонне по

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Т И Е	приземление при прыжке.	Построение в три колонны.	<p>И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4—6 раз).</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p>			одному
Февраль						
41 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов. Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег с упражнениями . Перестроение в три колонны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, опустить руки через стороны вниз.Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку, опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п-ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>И.п- стойка на коленях, кольцо в правой руке. Выполнить, поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Выполнить поворот вправо, взять кольцо, вернуться в и.п. переложить кольцо в левую руку.Повторить то же влево (по 3 раза в каждую сторону.).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.</p>	1.Перешагивание через предметы правой и левой ногой. 2.Прыжки из обруча в обруч.	Найди свой цвет	Ходьба в колонне по одному
42 З А Н Я Т И е	Упражнять в ходьбе между предметами, беге враспынную. Упражнять в сохранении устойчивости равновесия при ходьбе на повышеннойопоре. Упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, затем между предметами змейкой. Бег в рассыпную. Построение в три колонны.	<p>И.п-ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. Повторять в быстром темпе в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, наклониться вправо, влево и снова вправо и влевор, вернуться в и.п (3-4 раза).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Развести руки в стороны, присесть, обхватить коленируками. Подняться, руки в стороны, вернуться в и.п (3-4 раза).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза).</p>	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. 2. Прыжки в длину.	Найди свой домик	Ходьба в колонне по одному

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

43 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнять в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному.ходьба мелким семящим шагом.Бег с высоким подниманием колен, переход на обычный бег.Перестроение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п (5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди.Присесть, вынести обруч вперед. Подняться, вернуться в и.п (5раз). И.п- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, поднять обруч вверх, вернуться в и.п (4 раза). И.п- лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять прямые ноги , коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в и.п (4 раза).	1.Прыжки с гимнастической скамейке. 2.Прокатывание мячей между предметами.	Воробышки в гнездышках	Ходьба в колонне по одному .
44 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе.Развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Бег в умеренном темпе.Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5) И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз) И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р). И.п- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).	1. Ходьба по гимнастической скамье с выполнением задания. 2.Перешагивание через предметы правой и левой ногой.	Лохматый пес	Ходьба в колонне по одному .
45 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений. Развивать ловкость и глазомер при бросании мяча через шнур. Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой.По сигналу бег врассыпную.	И.п- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- ноги слегка расставлены , мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке. Встать, мяч в обеих руках, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола между ног как можно дальше.Выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза). И.п- ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).	1.Подлезание под дугу в группировке. Не касаясь руками пола. 2.Бросание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Кот и воробышки.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

46 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе и беге. Развивать скоростные качества в беге. Упражнять детей в метании мешочков лево й и правой рукой.	Ходьба и бег врасыпную стараясь не задевать друг друга. Построение в три колонны.	<p>И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>И.п.: то же, руки внизу.Подняться на носки, руки вверх, потянуться,присесть, положить руки на колени(4-6 раз).</p> <p>И.п.: стоя, руки на поясе.Наклониться вперёд, коснуться колен руками , и.п.(4-5 раз_ .</p> <p>И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.(:4-5 раз).</p>	1.Бег на скорость. 2.Метание мешочка правой и левой ркой на дальность.	Мышки	Ходьба в колоне по одному .
47 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе и беге врасыпную. Упражнять в умении группироваться при лазании под дугу. Повторить упражнения в равновесии.	Ходьба в колонне по одному ,ходьба врасыпную, бег в рассыпную.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в и.п (4-5 р).</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, кубики у плеч.Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6р).</p> <p>И.п- сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях.Наклониться вправо (влево), положить кубик справа (слево) как можно дальше, выпрямиться.Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (по 2 раза в кадную сторону).</p>	1. проползание под дугу. 2. Ходьба по гимнастической скамье с выполнением задания.	Лягушки-попрыгушки.	Ходьба в колоне по одному .
48 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе. Упражнение в метании мяча.Повторить прыжки в длину.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колоны.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в лодоши, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону).</p>	1.Метание мяча на дальность двумя руками из-за головы. 2. Прышки в длину.	Поезд	Ходьба в колоне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

			И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).			
Март						
49 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры. Повторить прыжки между предметами.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. По сигналу бег враспынную.	И.п- ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Поднять руки через в стороны вверх, переложить кубик в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Повторить то же левой руки, вернувшись затем в и.п (3-4 раза). И.п- ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые, наклониться вперед, по возможности коснуться кубиком пола. Выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и.п (4 раза). И.п- сидя ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой, выполнить поворот вправо, коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик перед собой, вернуться в и.п. То же влево (по 2-3 раза в каждую сторону). И.п- лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. (4 раза).	1. Ходьба по гимнастической доске приставным шагом с выполнением задания. 2. Прыжки на двух ногах змейкой.	Кролики	Ходьба в колонне по одному.
50 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений. Повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Бег враспынную. Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п- ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза). И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.	1. Прыжки на двух ногах. 2. Бросание мяча, мяч в согнутых руках у груди.	Воробьишки в гнездышках.	Ходьба в колонне по одному.
51 З А	Упражнять в ходьбе и беге враспынную. Учить прыжки в	Ходьба в колонне по одному. Ходьба враспынную. Бег в	И.п- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п. (5 раз).	1. Прыжки через препятствие.	Найди свой цвет.	Ходьба в колонне

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Н Я Т И Е	длину с места. Развивать ловкость при прокатывании мяча.	разных направлениях.Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться , коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть , вынести мяч вперед. Встать, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону). И.п- ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).	2. Прокатывание мячей друг другу.		по одному .
52 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотами. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мячей. Повторить ползание по прямой.	Ходьба и бег в колонне по одному.	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед- назад несколько раз подряд, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п (4 раза). И.п- сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Развести руки в стороны, наклониться вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (3-4 раза). И.п- лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног на счет 1-4 (3-4 раза).	1. Прокатывание мячей между конусами. 2. Ползание в прямом направлении.	Лягушки попрыгушки.	Ходьба в колонне по одному .
53 З А Н Я Т И Е	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе, затем переход на умеренный бег. Построение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и.п (5 раз). И.п- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)	1.Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками. 2.Ползание по повышенной опоре с опорой на ладони и колени.	Зайка серый умывается.	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

54 З А Н Я Т И Е	Упражнения в ходьбе. Развивать координацию движений в беге. Развивать глазомер, силу и ловкость при прокатывание мячей.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки, вернуться в и.п (9 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вправо (влево), по возможности коснуться ладонью правой (левой) ноги. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить поворот вправо (влево), руки в стороны, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p>	1.Бег змейкой. 2.Прокатывание мячей друг другу.	Найди свой домик	Ходьба в колонне по одному .
55 З А Н Я Т И Е	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба и бег между предметами.	<p>И.п- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые. Отпустить флажки, вернуться в и.п (5 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Выполнить поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз, помохать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в и.п. т(5-6 раз).</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, флажки внизу.Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p>	1.Ползание на четвереньках с опорой на лодонях и стопах. 2.Ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.	Автомобили.	Ходьба в колонне по одному .
56 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе и беге. Формировать осанку . Развивать равновесие. Упражнять ползании на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному.ходьба мелким семящим шагом.Бег с высоким подниманием колен, переход на обычный	<p>И.п-ноги на шириене ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5)</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p>	1.Ласточка. 2. Ходьба паучком на четвереньках.	Найди свой цвет	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

		бег.Перестроение в три колонны.	И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).			
Апрель						
57 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на вышенной опоре.	Ходьба и бег в одной колонне. Построение в три колонны.	И.п- стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед-вверх, вынести вперед, вернуться в и.п (5 раз). И.п- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Вынести косичку вперед , присесть. Выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза) И.п- ноги на ширине плеч, косичка внизу.Поворот вправо (влево), отвести косичку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза).	1.Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке с выполнением задания. 2.Прыжки на двух ногах змейкой.	Найди свой домик.	Ходьба в колонне по одному .
58 З А Н Я Т И Е	Упражнения в хлдьбе. Упражнять в группировки. Формулировать ориентировку в пространстве, координацию движений.	Ходьба руки вверх ходьба на носочках, бег в умеренном темпе. Построение в три колоны.	И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, ппомохать кистями. Опустить руки, вернуться в и.п (5 раз). И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед. Подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз). И.п- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.. (по 3 раза в каждую сторону). И.п- лежа на спине. Попеременно сгибание и разгибание ног (велосипед). И.п- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом).	1.Ползание по дугу. 2.Ходьба змейкой через конусы.	Найди цыпленка	Ходьба в колонне по одному .
59 З А Н Я Т	Упражнять детей в ходьбе и беге , с выпонением заданий. Учим преземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Развивать	Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети разбигаются в рассыпную по	И.п- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и.п (4-5 раз). И.п- ноги на ширине влеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, поднять обруч вверх, вернуться в и.п (3 раза).	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу.	По ровненькой дорожке.	Ходьба в колонне по

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

И Е	ловкость в упражнениях с мячом.	залу. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Выполнить поворот вправо (влево), обруч вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в и.п (3-4 раза).</p> <p>И.п.- стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза в каждую сторону.)</p>			одному .
60 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе и беге. Закрепить умение детей сохранять устойчивое равновесие в перешагивание и ходьбе.	Ходьба в колонне по одному по сигналу прыжков вверх. Бег в колонне по одному и в рассыпную. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.-ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5)</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).</p>	1. перешагивание через предметы правой левой ногой. 2. Ходьба по гимнастической скамейке.	Зайка серый умывается	Ходьба в колонне по одному .
61 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на насочках, руки вверх. Присед, руки положить на колени. Бег в умеренном темпе. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в и.п. (4-5 раза).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п.- сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вокруг себя в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).</p>	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни.	Мы топаем ногами.	Ходьба в колонне по одному .
62 З А	Упражнять в равновесии. Закрепить умение детей	Ходьба и бег попеременно.	И.п. -ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4-5)	1. Ласточка. 2. Ходьба боком приставным шагом по	Воробышки и кот	Ходьба в колонне

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Н Я Т И Е	сохранять устойчивое равновесие	Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево) выпрямиться, вернуться в ип (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8 (2 раза).</p>	гимнастической скамейке с выполнением задания.		по одному .
63 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу. Повторить ползание между предметами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному.Бег в умеренном темпе.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помохать ими, опустить , вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в и.п (4 раза).</p> <p>И.п.- стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Выполнить поворот вправо (влево), правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в и.п (5 раз).</p>	1.Ползание с опорой на ладони и колени между предметами. 2. Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке.	Огуречик, огуречик.	Ходьба в колонне по одному .
64 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе закреплять умение детей бросать мяч в даль.Развивать глазомер, силу. Повторить прыжки в длину.	Ходьба в колонне по одному по сигналу прыжков вверх.Бег в колонне по одному и враспынную. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 2-3 раза к каждой ноге).</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (по2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (по 2 раза в каждую сторону).</p>	1.Бросание мячей двумя руками из-за головы. 2.Прыжки в длину.	Кролики	Ходьба в колонне по одному .

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Май

65 З А Н Я Т И Е	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу. Перестроение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кольцо в левую руку, опустить руки через стороны вниз. Повторить с левой руки, вернувшись затем в и.п (4 раза).</p> <p>И.п.- ноги на ширине ступни , кольца в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>И.п.- стойка на коленях, кольцо в правой руке, Левая на поясе.Выполнить поворот вправо, положить кольцо у носков ног. Повернуться, взять кольцо, переложить в левую руку. Повторить в левую сторону, вернувшись затем в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2-3 раза в каждую сторону).</p>	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Мыши в кладовой.	Ходьба в колонне по одному .
66 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. закреплять умение детей прокатывать мяч в даль.Развивать глазомер, силу	Ходьба в колонне по одному , перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Бег врассыпную. Построение в три колонны.	<p>И.п.- ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Развести руки в стороны, разжать кулак, вернуться в и.п (5 раз).</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п (4-5 раз).</p> <p>И.п – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Развести руки в стороны, наклониться вправо (влево), правая (левая) рука вниз, левая (правая)вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 2-3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п.-сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, по возможности коснуться пола пальцами рук. Выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза).</p>	1.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2.Прокатывание мяча вперед.	По ровненькой дорожке.	Ходьба в колонне по одному .
67 З А Н	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.	Ходьба в колонне по одному между предметами. Бег в	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в и.п (4 раза).	1. Прыжки с высоты. 2.Прокатывание мяча друг другу.	Кот и воробышки.	Ходьба в колонне

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Я Т И Е	Упражнять детей в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги. Упражнять детей в прокатывании мяча друг другу.	среднем темпе. Перестроение в три колонны.	И.п- Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в и.п (4раза). И.п- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, вынести мяч вперед, подняться, вернуться в и.п (4-5 раза). И.п- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).			по одному
68 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе и беге. Учить группироваться. Развивать равновесие и координацию .	Ходьба в колонне по одному ,врассыпную, по всему залу. Бег махая руками. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три колонны.	И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз. И.п.: то же, руки внизу.Подняться на носки, руки вверх, потянуться,присесть, положить руки на колени(4-6 раз). И.п.: стоя, руки на поясе.Наклониться вперед, коснуться колен руками , и.п.(4-5 раз_ . И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.(:4-5 раз).	1.Ползание под дугу. 2.Ходьба по гимнастической скамье , перешагивая через предметы.	Найди свой цвет.	Ходьба в колонне по одному
69 З А Н Я Т И Е	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его. Повторить ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу дети выполняют бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	И.п- ноги на ширине ступни , флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки через стороны вверх, скрестить их, опустить , вернуться в и.п (5 раз). И.п- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помохать флажками вправо- влево- вправо, выпрямиться, вернуться в и.п (4 раза). И.п- ноги на ширине плеч, флажки у плеч.Выполнить поворот вправоо (влево), отвести флажок в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону). И.п- ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук вынести флажки вперед, отвести назад, вынести флажки вперед, вернуться в и.п (4-5 раза).	1. бросик мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке.	Огурчик, огурчик.	Ходьба в колонне по одному
70 З А	Упражнять в ходьбе и беге. Повторить	Ходьба в колонне по одному	И.п- ноги слегка расставить, руки опущены руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, и.п. Пов:4-6 раз.	1.Прыжки на двух нагах через предметы.	Лягушки-попрыгушки.	Ходьба в

**Перспективное планирование по физическому развитию
в 1 разновозрастной группе**

Н Я Т И Е	прыжки на двух ногах отталкиваясь одновременно двумя ногами. Закреплять умение детей бросать мяч в даль.Развивать глазомер, силу.	,врассыпную, по всему залу. Бег махая руками. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три колонны.	И.п -ноги слегка расставить, руки на поясе.присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, и.п. Пов:4-5 раз. И.п -сидя, ноги врозь, упор рук сзади. наклон вперёд, достать носочков и.п. Пов:4-6 раз. И.п - стоя на коленях и ладонях. опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз. И.п -Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.	2.Бросание мяча двумя руками из-за головы.		колоне по одному .
71 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. Упражнять в лазаньи по наклонной лесенке. Повторять задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному.Бег врассыпную по всему залу. Перестроение в три колонны.	И. П -стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз. И.п -стоя, ноги на ширине стопы.Присесть, положить мешочек, встать, Присесть, взять сказать Пов:4-6 раз. И.п -сидя, ноги врозь. наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз. И. П - сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.ноги вместе, ноги врозь Пов:5-6 раз. И.п - сидя, ноги скрестно.повернуться, положить мешочек за спину и.п.повернуться, взять и.п.то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.	1.Лазанье по наклонной лесенке. 2.Ходьба по гимнастической скамье.	Коршун и цыплята.	Ходьба в колонне по одному .
72 З А Н Я Т И Е	Упражнять в ходьбе. Развивать скоростные качества. Упражнять в прыжке.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания. Бег в умеренном темпе.Построение в три колонны.	И.п - пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки. Вып: круговые движения руками на уровне груди. И.п - ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.наклон вперёд, и.п. Пов:4-5 раз. И.п -ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).поворот вправо (влево), и.п. Пов:4-5 раз. И.п - то же.вынести руки вперёд, развести в стороны. И.п -стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.присесть , встать Пов:4-5 раз	1.бег на скорость. 2. Прыжки с обруча в обруч.	Найди домик.	Ходьба в колонне по одному .

Перспективное планирование по физическому развитию в 1 разновозрастной группе

2 младшая группа

Задачи на сентябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, по кругу, с остановкой по сигналу.

Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Учить энергично отталкивать мяч.

Закреплять навык прыжков на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

Развивающие;

Развивать равновесие, глазомер, силу.

Развивать координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

Задачи на октябрь

Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, по кругу, с остановкой по сигналу.

Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Повторить энергично отталкивать мяч.

Закреплять навык прыжков змейкой на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

Перспективное планирование по физическому развитию в 1 разновозрастной группе

Учить группироваться при подлезании через дугу.

Упражнять детей в беге на скорость .

Развивающие;

Развивать равновесие, глазомер, силу, быстроту.

Развивать координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать к самостоятельности выполнения движений.

Задачи на ноябрь

Образовательные;

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге врасыпную;

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках с продвижением вперед.

Формировать умение метания малого мяча на дальность.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.

Развивающие;

Развивать силу, ловкость, глазомер, внимательность.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать у детей любовь к спорту.

Задачи на декабрь

Образовательные;

Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.

Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.

Упражнять в перекатывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом.

Повторить ползание через дугу в группировке не задевая дугу.

Упражнять детей в прыжках, беге змейкой.

Развивающие;

Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость, глазомер, быстроту.

Воспитательные;

Перспективное планирование по физическому развитию в 1 разновозрастной группе

Проявлять любовь к подвижным играм и спорту, уважать друг друга.

Задачи на январь

Образовательные:

Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;

Упражнять в прыжках в длину, змейкой.

Упражнять в равновесии.

Развивать скоростные способности.

Упражнять детей в группировке.

Упражнять в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.

Развивающие:

Развивать глазомер, силу.

Выносливость.

Воспитательные:

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой.

Задачи на февраль.

Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания;

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с продвижением вперед, прыжки с высоты на мягкую поверхность.

Повторить упражнения в метании мяча и мешочков.

Учить выполнять перешагивание вправо и влево ногой.

Упражнять в сохранении устойчивости при ходьбе по повышенной опоре.

Упражнять детей в группировке при пролезании через дугу, шнур.

Развивающие;

Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений.

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность и доброжелательность отношение друг к другу.

Задачи на март.

Образовательные;

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную;

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием.

Перспективное планирование по физическому развитию в 1 разновозрастной группе

Повторить задание в прыжках.

Упражнять в метании мяча и в его прокатывании.

Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.

Развивающие;

Ловкость, быстроту силу.

При выполнении упражнений развивать координацию движений.

Развивать глазомер.

Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи на апрель .

Образовательные;

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.

Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному , в построении в пары.

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием.

Повторить задание в прыжках, в перешагивании поочередно.

Упражнять в метании мяча из-за головы, в бросании мяча вверх и его ловли.

Закреплять умение в ползании по дугой, умение группироваться

Развивающие;

Ловкость, быстроту,силу.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений

Развивать глазомер.

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

Задачи на май.

Образовательные;

Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу.

Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге и на двух; в прыжках в длину с места.

Упражнение в бросании малого мяча в даль, перекатывании друг другу и его ловле.

Упражнять детей в продолжительном беге.

Повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.

Перспективное планирование по физическому развитию в 1 разновозрастной группе

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в группировке перелазание через шнур и дугу.

Развивающие;

Развивать выносливость, скорость.

При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений. Развивать глазомер.

Развивать точность движений при переброски мяча друг другу в движении.

Воспитательные;

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности.