Подготовительная группа. Сентябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в ходь­бе, в беге колон­ной по одному с соблюдением дистанции, с чет­ким фиксирова­нием поворотов, по кругу с оста­новкой по сигна­лу. В сохранении равновесия, в прыжках, в ме­тании, в лазании, в разнообразных действиях с обру­чем, в различных способах выпол­нения хвата обру­ча; закреплять основные виды движений; разви­вать координа­цию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентиро­вание в пространстве. |
| Ходьба и бег | Ходьба на но­сках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходь­ба с постанов­кой одной ноги на пятку, дру­гой на носок, «Обезьянки» (высокие чет­вереньки), при­ставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг). Ходьба с постро­ением в звенья; прыжки на ле­вой и правой ноге поочеред­но; легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные уп­ражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, про­износя звук [м]). |
| ОРУ | ОРУ с обручем. | ОРУ с обручем. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по скамейке боком приставным шагом. **Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки *(скамей­ка между ног),* руки на поясе *(спина прямая).***Лазание:** пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук *(об­руч катит другой ребенок);* наде­вание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. | **Метание:** броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками *(не менее 20раз),* одной рукой *(не менее 10раз). У*пражне­ние «Школа мяча». Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спи­ной, поймать мяч. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, пой­мать мяч; сесть на корточки, бро­сить мяч вверх, подняться с кор­точек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, до­тронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, пой­мать мяч. |
| Подвижная игра | «Кто скорее к своему флажку» | «Не оставайся на полу» |
| 3 часть | «Кто ушёл?» | «Чей прыжок дальше» |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ладошки» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в разных видах ходь­бы, бега, в ката­нии в парах набивного мяча. В бросании мяча от груди, снизу, назад через голо­ву в парах. За­креплять устой­чивое равнове­сие, умение груп­пироваться в прыжках, вы­полнять упраж­нения со средним мячом; развивать ловкость движе­ний с предмета­ми, быстроту ре­акции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, пси­хомоторные функции, укреп­лять мелкие мышцы рук. Оздоравливаем стопы ног, воз­буждая активные точки на стопах. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках, руки в стороны, на внешней сто­роны стопы, на пятках, спи­ной вперед, се­менящим, ши­роким шагом, в полуприседе, «муравьишки», «крабики», «сло­ники» (высокие четвереньки), обычная ходьба. Боковой галоп вправо и влево; легкий бег, быстрый бег *(1-2 круга),* бег спиной вперед; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот). |
| ОРУ | ОРУ с мячом среднего размера. | ОРУ с мячом среднего размера. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посре­дине и перешагиванием через палку. **Прыжки** в высоту с места, с раз­бега до предмета *(предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребен­ка),* в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориен­тира 100 см).* | **Метание:** катание в парах набив­ного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову *(расстояние между детьми 3 м).***Лазание:** ползание по гимнасти­ческой скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  |
| Подвижная игра | «Удочка» | «Зайцы в огороде». |
| 3 часть | «Улитка». | Ходьба скрестным шагом. |
| Оздоровление | Самомассаж рук «Гусь» | Релаксация |

Октябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в рав­новесии. Закреп­лять умения группироваться в прыжках через канат. Ритмично влезать на гимна­стическую стенку и спускаться с нее. Бросать мяч в баскетболь­ное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основ­ные виды движе­ний, добиваясь точного, вырази­тельного, энер­гичного выпол­нения всех видов движений; разви­вать координа­цию движений. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки вверх, на пятках, спи­ной вперед, с высоким под­ниманием ко­лен, имитация ходьбы на лы­жах, с поста­новкой одной ноги на пятку, другой на но­сок, «канато­ходцы» (при­ставляя пятку одной ноги к пальцам дру­гой), в полу- приседе, обыч­ная ходьба; боковой галоп вправо и влево. Дыхательные упражнения , вдох через нос, ладони на гру­ди, озвучен­ный выдох: «Ух-х-х!». По­строение в три звена; подскоки; легкий бег змей­кой, бег с силь­ным захлесты­ванием ног назад, с выбра­сыванием пря­мых ног вперед. |
| ОРУ | ОРУ с гантелями. | ОРУ с гантелями. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.**Прыжки** в высоту с разбега через канат *(высота каната над полом 50 см),* через веревку боком *(ве­ревка лежит на полу)* с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов.  | Метание: отбивание мяча о землю одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу)', передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. **Лазание:** ползание под дугами с опорой на руки . И. п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются толь­ко ноги и ладони, туловище при­поднято; быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее. |
| Подвижная игра |  «Веселые собачки».  | «Стоп» |
| 3 часть | «Дятел».  | «Летает, не летает» |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поясок» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Закреплять уме­ния выполнять выразительные движения в соот­ветствии с му­зыкой, основные виды движений осознанно, быст­ро и ловко, вы­полнять упраж­нения с гимнасти­ческой палкой; учить преодоле­вать двигатель­ные трудности, правильно при­менять разнооб­разные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; разви­вать ловкость, координацию движений, вни­мание, быстроту реакции; укреп­лять мышцы ки­стей рук. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, на пятках боком, в присе­де, с перекатом ноги с пятки на носок, «му­равьишки» - ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с уп­ражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжи­мая пальцы в кулаки на каждый шаг). Обычная ходьба. Построение в 3 звена. Под­скоки; боковой галоп; дыха­тельные упраж­нения. Вдох че­рез нос, ладони на груди, озву­ченный выдох: «Ух-х-х!»). Быстрый бег *(2— 3 круга),* легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлесты­ванием голени назад, бег на но­сках с измене­нием направле­ния движения. |
| ОРУ | ОРУ с гимнастической палкой. | ОРУ с гимнастической палкой. |
| Основные движения | **Равновесие:** прыжки по скамейке с продвижением вперед.**Прыжки** на двух ногах через ве­ревку *(инструктор вращает ве­ревку)*, не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. | . **Метание:** ведение мяча и забра­сывание его в кольцо; забрасыва­ние мяча двумя руками из-за го­ловы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с про­движением вперед между предме­тами.**Лазание** по веревочной лестнице. |
| Подвижная игра | «Краски» | «Охотники и зайцы» |
| 3 часть | Дидактическая игра «Съедобный и несъедобный гриб» |
| Оздоровление | Самомассаж лица «Летели утки» | Релаксация |

Ноябрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в рав­новесии, в прыж­ках, в лазании по канату, в ме­тании; закреплять умение выпол­нять основные виды движений в быстром темпе; развивать коор­динацию движе­ний, быстроту реакции, силу, ловкость, ориен­тировку в про­странстве; укреп­лять мышцы стоп. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, на внешней стороне стопы, на пятках спи­ной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходь­ба; построение в три звена; прыжки на пра­вой и левой но­ге с продвиже­нием вперед. Дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной впе­ред, бег с заданиями (взять 2 кубика из кор­зины, пробе­жать один круг, положить куби­ки в корзину). |
| ОРУ | ОРУ с кубиками. | ОРУ с кубиками. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по канату прямо, боком.**Прыжки** с ноги на ногу с круго­выми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продви­жением вперед камешка.  | **Метание:** ведение мяча одной рукой с дополнительными зада­ниями (повороты в разные сторо­ны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.**Лазание** по канату. |
| Подвижная игра | «Совушка» | «Прокати мяч в тоннеле» (эста­фета)  |
| 3 часть | «Внимательная обезьян­ка».  | «Что изменилось?» |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Развивать физи­ческие и волевые качества, мышеч­ную силу, лов­кость, быстроту движений, уме­ние выполнять выразительные движения в соот­ветствии с музыкой. Упражнения на возвышенной опоре; на сохра­нение равнове­сия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокаты­вать набивные мячи руками, но­гами. Закрепить умение ориенти­роваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки вверх; на пятках, руки сзади полочкой; с постановкой одной ноги на пятку, дру­гой на носок; с приставлени­ем пятки одной ноги к пальцам другой; «кана­тоходцы»; «сло­ники»; с пере­катом с пятки на носок; семе­нящим и широ­ким шагом. Обычная ходь­ба; имитация ходьбы на лы­жах; быстрый бег (2-3 круга); боковой галоп; построение в 3 звена; под­скоки; легкий бег; бег с захле­стыванием го­лени назад, бег с заданиями (взять два куби­ка и положить обратно в кор­зину), бег с вы­брасыванием прямых ног вперед. |
| ОРУ | ОРУ с набивным мячом. | ОРУ с набивным мячом. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.**Прыжки:** перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.**Лазание:** проползание под гим­настической скамейкой. | . **Метание:** игровые упражнения с набивным мячом:- толкнуть мяч двумя руками вперед; метнуть мяч из-за головы двумя руками; толкнуть мяч одной ногой вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой; сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; бросить мяч вперед от груди из положения сидя на полу с раз­веденными в стороны ногами; бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами; прокатить мяч вперед двумя ру­ками от груди, лежа на животе.. |
| Подвижная игра | «Передай мяч назад» (эстафета)  | Эстафеты по выбору. |
| 3 часть | «Разрезные человечки» | «Успей взять»  |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Поклон» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |

Декабрь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Развивать коор­динацию движе­ний, глазомер, быстроту реак­ции, ловкость, силу, ориенти­ровку в про­странстве, двига­тельные навыки в прыжках, в ползании змей­кой; упражнять в равновесии. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, дру­гой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьян­ки»; в полуприседе; с упраж­нениями для рук. Обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег с высоким под­ниманием колен («лошадки»); бег с изменени­ем направления движения по сигналу; бег спиной вперед; подскоки; лег­кий бег; боко­вой галоп пра­вым и левым боком; быстрый бег (2-3 круга); дыхательные упражнения. |
| ОРУ | ОРУ с гимнастической палкой. | ОРУ с гимнастической палкой. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке боком с мешоч­ком на голове, руки в стороны. **Прыжки:** перепрыгивание на од­ной ноге через веревку вперед- назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.  | **Метание:** бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бро­сок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (расстояние 3-4м). **Лазание:** ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями (расстояние между ними 1м). |
| Подвижная игра | «Уточка». | Эстафеты. |
| 3 часть | «Птицелов».  | Ходьба колонной, с заданиями инструктора. |
| Оздоровление | Расслабляющий массаж. | Релаксация |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Развивать глазо­мер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейболь­ную сетку, ловкость, силу, быстроту реак­ции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, дру­гой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения - вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!». Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинку с руки»); легкий бег; быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2-3 раза). |
| ОРУ | ОРУ с гантелями. | ОРУ с гантелями. |
| Основные движения | **Равновесие:** бег по скамейке, ру­ки в стороны.**Прыжки** друг за другом на од­ной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча). | **Метание:** броски мяча через во­лейбольную сетку в парах. **Лазание:** залезание на гимнасти­ческую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали. |
| Подвижная игра | «Цветные льдинки».  | «Перелёт птиц» |
| 3 часть | «Подбери признак».  | «Угадай по голосу» |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Кошка» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |

Январь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Учить прыгать через короткую скакалку, пра­вильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упраж­нять в равнове­сии; отрабаты­вать навыки ме­тания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, дру­гой - на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп. Дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку»); построение в звенья; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки. |
| ОРУ | ОРУ со скакалкой сложенной вчетверо. | ОРУ со скакалкой сложенной вчетверо. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в сто­роны.**Прыжки** через короткую скакал­ку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. | **Метание:** передача мяча над го­ловой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о сте­ну, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. **Лазание:** по верёвочной лестнице. |
| Подвижная игра | «Подвижная цель» | «Ловля обезьян» |
| 3 часть | «Перенеси в свой обруч»  | «Узнай по голосу».  |
| Оздоровление | Самомассаж ног | Релаксация |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Учить прыгать на батуте; позна­комить с упраж­нением «уголок на гимнастиче­ской лестнице»; упражнять в рав­новесии, в мета­нии, в лазании; закреплять уме­ние выполнять основные виды движений в бы­стром темпе; раз­вивать ловкость движений, силу, быстроту реак­ции. |
| Ходьба и бег | Ходьба на но­сочках, на пят­ках, на внешней стороне стопы, семенящим, широким ша­гом, с разведе­нием носков врозь, «крабики», пристав­ным шагом, с упражнения­ми для рук (руки вперед, вверх, в сторо­ны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), обычная ходьба; боковой галоп вправо и влево; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; построение в звенья. Дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох: «Ух-х-х!»). Легкий бег, быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед, бег с выбрасыванием прямых ног вперед («лошадки»). |
| ОРУ | ОРУ с мячом среднего размера. | ОРУ с мячом среднего размера. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке с перекладыва­нием мяча из одной руки в дру­гую перед собой, за спиной. **Прыжки** на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от по­ла, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута при­земление на пол на две полусо­гнутые ноги с носка на всю ступ­ню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх). | **Метание:** ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на рас­стояние 3 м; обратно - бегом, по­ложить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель(обруч большого диаметра) с расстояния 4 м. **Лазание:** ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. |
| Подвижная игра | «Медведь».  | «Перемени предмет» |
| 3 часть |  «Салют».  | «Тихо - громко»  |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Ушки» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |

Февраль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в рав­новесии; закреп­лять умения вы­полнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; разви­вать зрительное восприятие, ус­тойчивость создан­ных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «слоники»; скрестным ша­гом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на но­сок; обычная ходьба; постро­ение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами. Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге; лёгкий бег на носках; быстрый бег *(3 круга)',* бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега под­прыгнуть вверх, достать до буб­на и продолжать бег) *(2-3 раза)* на пояс. Поворачиваться вокруг себя в одну и другую сторону. |
| ОРУ | ОРУ с кубиками. | ОРУ с кубиками. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба на четверень­ках по скамейке с толканием мяча головой вперед.**Прыжки** в высоту с разбега *(вы­сота перекладины 50 см от уровня пола);* впрыгивание на предмет с разбега в три шага *(высота предмета 40 см).* | **Метание:** ведение мяча одной ру­кой с продвижением между пред­метами.**Лазание** по канату. |
| Подвижная игра | «Горелки» | «Ловишка с ленточками» |
| 3 часть | «У кого платочек?» | «Хороводный шаг» |
| Оздоровление | Самомассаж тела «Пироги» | Релаксация |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Активизировать двигательную деятельность че­рез игровые упражнения с гимнастической палкой; укреп­лять мышцы ки­стей рук, стоп; закреплять уме­ние правильно выполнять разно­образные хваты в упражнениях с гимнастической палкой. Учить прыгать через длинную скакал­ку с места; раз­вивать двига­тельные навыки в равновесии, в лазании по гим­настической лестнице; воспи­тывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, на пятках, руки в стороны, на пятках, руки сзади, подско­ки, с постанов­кой одной ноги на пятку, дру­гой - на носок, с приставлени­ем пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки», «слоники», с перекатом с пятки на но­сок, гусиным шагом, обычная ходьба. Дыха­тельные упраж­нения -вдох через нос, за­держка дыха­ния, озвучен­ный выдох: «Ах-х-х!». Боковой галоп, легкий бег, бег с захлестывани­ем голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, про­бежать круг и положить обратно в кор­зину), быстрый бег (1,5 мин). |
| ОРУ | ОРУ с гимнастической палкой. | ОРУ с гимнастической палкой. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по веревке с приставлением пятки одной но­ги к пальцам другой.**Прыжки** через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, про­бегание под скакалкой. | **Метание:** броски мяча через во­лейбольную сетку в парах. **Лазание:** влезание на гимнасти­ческую лестницу и спуск с нее в разном темпе *(быстро, медлен­но)* с перекрестной и одноимен­ной координацией движения рук. |
| Подвижная игра | «Тише едешь - дальше будешь!».  | «Ловишки с мячом» |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному. | «Фигура» |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Перекаты» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |

Март.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп­ражнять в равно­весии, в лазании; закреплять уме­ние бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, лов­кость, быстроту, силу. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках, руки согнуты в локтях; гуси­ным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боко­вой галоп пра­вым и левым боком; дыхатель­ные упражне­ния; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - по­вернуться вокруг себя и продолжить бег, три свист­ка - повернуть­ся вокруг себя, присесть на кор­точки, встать и бежать дальше). |
| ОРУ | ОРУ с обручем. | ОРУ с обручем. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.**Прыжки** через большой обруч, вращая его (как через скакалку).  | **Метание:** бросание мяча в бас­кетбольное кольцо с места, с ве­дением мяча, в прыжке вверх. **Лазание** по канату. |
| Подвижная игра | «Кем мы будем, мы не ска­жем, а вот действия покажем».  | «Совушка» |
| 3 часть | «Чистюля».  | «Невидимка» |
| Оздоровление | Массаж биологически активных зон «Борода» | Релаксация |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег; бег с заданиями (один свисток-бежать в противоположную сторону, два свистка - повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свистка - повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше). |
| ОРУ | ОРУ с набивным мячом. | ОРУ с набивным мячом. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба на четверень­ках по скамейке с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи.**Прыжки** через скамейку, держась двумя руками за неё, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд. | **Метание:** передача мяча с отско­ком от пола из одной руки в дру­гую на месте, в движении; отби­вание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворота­ми, в движении между предметами. **Лазание:** ползание по полу на жи­воте и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.  |
| Подвижная игра | «Перелёт птиц» | «Охотники и зайцы» |
| 3 часть | Ходьба в колонне по одному. | «Эхо» |

Апрель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Закреплять уме­ние выразитель­но, осознанно, быстро и ловко выполнять ос­новные виды движений; упражнять в ла­зании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; на внешней сто­роне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, дру­гой на носок; «обезьянки»; боком пристав­ным шагом; «крокодилы» (ползание на животе по полу); обыч­ная ходьба; под­скоки; боковой галоп правым и левым боком. Дыхательные упражнения. Лёгкий бег, быстрый бег, бег спиной вперёд. |
| ОРУ | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо. | ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по гимна­стической скамейке с подбрасы­ванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.**Прыжки** через скакалку на двух ногах. | **Метание:** перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя ру­ками в парах *(расстояние между детьми 3-4 м).***Лазание** по канату. |
| Подвижная игра | «Удочка» | «Стоп» |
| 3 часть | «Птицелов». | Ходьба колонной, с заданиями инструктора. |
| Оздоровление | Дыхательная гимнастика Стрельниковой «Обними плечи» | Упражнения на предупреждение плоскостопия. |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Закреплять уме­ния бросать мяч через волейболь­ную сетку в па­рах, прыгать че­рез короткую скакалку, лазать по канату; разви­вать мышцы рук; упражнять в рав­новесии, в лаза­нии. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; «обезьян­ки» (в быстром темпе); боком приставным шагом; «муравьишки»; обычная ходь­ба; построение в звенья; боко­вой галоп пра­вым и левым боком. Дыха­тельные упраж­нения; легкий бег; быстрый бег *(2-3 круга*); бег спиной впе­ред; бег со сме­ной направле­ния движений по свистку. |
| ОРУ | ОРУ с гантелями. | ОРУ с гантелями. |
| Основные движения | **Равновесие:** бег по наклонной доске.**Прыжки** через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. | **Метание:** бросок мяча через во­лейбольную сетку в парах. **Лазание:** пролезание в катящийся обруч *(обруч катит другой ребе­нок).* |
| Подвижная игра | «Кто скорее к своему флажку» | «Не оставайся на полу» |
| 3 часть | «Кто ушёл?» | «Чей прыжок дальше» |
| Оздоровление | Самомассаж тела «Жарче» | Релаксация |

Май.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1, 2 занятие.** | **3, 4 занятие.** |
| Задачи | Упражнять в рав­новесии, в лаза­нии по веревоч­ной лестнице; учить прыгать с разбега; закреп­лять умение ме­тать вдаль. |
| Ходьба и бег | Ходьба на нос­ках, руки в сто­роны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперед; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыха­тельные упраж­нения; прыжки на левой и пра­вой ноге; легкий бег; быстрый бег *(3 круга);* бег спиной впе­ред; бег широ­ким шагом, с высоким под­ниманием колен. |
| ОРУ | ОРУ с гимнастической палкой. | ОРУ с гимнастической палкой. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по гимнасти­ческой скамейке приставным ша­гом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. **Прыжки** в длину с разбега до ори­ентира *(расстояние от линии до ориентира 1,8м).* | **Метание:** метание мяча одной ру­кой от плеча вдаль *(расстояние не менее 6—12м).***Лазание** по веревочной лестнице. |
| Подвижная игра | «Краски»  | «Охотники и зайцы» |
| 3 часть | «Загадочные палочки».  | Дидактическая игра «Съедобный и несъедобный гриб» |
| Оздоровление | Релаксация | Упражнения на предупреждение плоскостопия |
|  | **5, 6 занятие.** | **7, 8 занятие.** |
| Задачи | Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вестимяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость. |
| Ходьба и бег | Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пятокврозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; приставным шагом вперед; с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы); обычная ходьба. Прыжки на двух ногах; подско­ки; боковой га­лоп; дыхатель­ные упражне­ния; легкий бег; быстрый бег *(2- 3 круга*); бег спиной вперед. |
| ОРУ | ОРУ со средним мячом. | ОРУ со средним мячом. |
| Основные движения | **Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. **Прыжки** на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м. | **Метание:** бросание мяча разными способами в парах.**Лазание** по канату. |
| Подвижная игра | «Затейника» | «Перемени предмет» |
| 3 часть | «Перетягивание каната». | «Тихо - громко»  |