**Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми4-5 лет в группе коррекционной направленности для детей с нарушением зрения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Сентябрь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| **Задачи** | Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; подпрыгивать вверх энергично; подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке. Развивать слуховое и зрительное восприятие.  |
| 1 часть | Ходьба в колонне по одному, по высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена. |
| 2ч ОРУ | Без предметов | С флажками |  « В гости к игрушкам.» | « Дружная семья.» |
| ОВД | Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина — 3м, ширина — 15см).Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).Ходьба и бег между двумя линиями (ширина — 10 см).Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.Повтор подпрыгивания.Ползание на четвереньках с ползанием под дугу. | Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение — стоя на коленях.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.Подлезание под дугу поточно 2 колоннами. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.Ходьба по скамейке(высота — 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе.Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. |
| 3 часть | « Найди себе пару»Ходьба в колонне по одному | « Пробеги тихо»игра м/п « Карлики и великаны» | п/и «Соберись у мячей»игра м/ п «Хочешь с нами поиграть?» |  « Подарки»игра м/п «Пойдем в гости.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
|  | Задачи1 часть2 часть3 часть | Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей, воспитывать интерес к спортивным играм.Развивать двигательное творчество, гармоничность, координацию движений. Воспитывать интерес к спортивным играм.Ходьба и бег за воспитателем , с различным положением рук, и/у на внимание.Разминка «Угадайка» . Игры и упражнения по интересам.П\и « Самолёты.» Ходьба с разным положение рук. П/ и «Цветные автомобили.» Ходьба в колонне по одному. |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Октябрь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре;находить своё место при ходьбе и беге. Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу,развивать точность направления:в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах. Воспитывать старательность, организованность. |
| 1 часть | Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал- построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках |
| 2 ч ОРУ | Без предметов | К. « Во саду ли в огороде.» | С мячом | Комплекс «В лесу.» |
| ОВД | Ходьба по гимнас. скамейке, по середине- присесть.Прыжки на двух ногах до предм.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах до шнура, перешагнуть и пойти дальше.  | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, и/п стоя на коленях. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой. | Подбрасывание мяча вверх двумя руками.Подлезание под дуги.Ходьба по доске ( ширина- 15 см) с перешагиванием через кубики.Прыжки на двух ногах между надувными мячами, положенными в две линии. | Подлезание под шнур (40 см)с мячом в руках,не касаясь руками пола.Прокатывание мяча по дорожке.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. |
| 3 часть | П/и «Мы веселые ребята.»Ходьба в колонне по одному. | П/и «Сторож и зайцы» Игра м/п «Угадай-ка.» | П/и « цветные автомобили.»Танцевальные движения. | П/и «Грибы-шалуны.»Игра м/п «Назови гриб.(ягоду).» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть | Учить детей сохранять равновесие, стоя на возвышенной опоре. Закреплять перелезание через поперечные шины правым и левым боком, запрыгивать на продольные шины. Закреплять умение кататься на трех колесном велосипеде. Развивать силу, ловкость. Воспитывать целеустремлённость, жизнестойкость.Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.  |
|  | 2 часть 3 часть | Разминка «Ветерок»Ходьба по буму, перелезание через шиныП/и «Кот и мыши.» | Р. «В огроде у ребяток.»Запрыгивание на продольные шины, катание на велосипеде.П/и «Заинька.» |  «Огуречик,огуречик.»Катание на велосипеде, ходьба по буму.П/И «Мы весёлые ребята.» | Р. Мы корзиночки несём.»Перелезание через шины, запрыгивание на продольные шины. «Полоса препятствий.» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Ноябрь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Упражнять: - В ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; В бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; в ходьбе и беге с изменением направления; В прыжкам на двух ногах; В перебрасывании мяча и др.; В ползании на животе по скамейке.Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползание на четвереньках; соблюдать правильную осанку; ходьба и бег между предметами, не задевая их. Воспитывать ловкость, внимательность. |
| 1-я часть:  | Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой. С изменения направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал. |
| 2 ч ОРУ | К. «Осенние листочки.» | К. «На прогулку мы идем.» | С мячом | К. «Как у нас в квартире.» |
| ОВД | Прыжки на двух ногах через шнуры.Перебрасывание мячей двумя руками.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.Прыжки на двух ногах до кубика. | Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.Прыжки через брускиХодьба по шнуру(по кругу).Прокатывание мяча между линиями, поставленными в одну линию | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.Игра «Переправься через болото» Подвижная игра «Ножки» Игровое задание «Сбей кеглю» |
| 3-я часть | П/и «Шишки, желуди, орехи.»И м/п «Солнце, дождик, ветер.» | П/и «Бегом по дорожке, прыг-скок по тропинке.» |  П/и «найдем башмачок.»Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений. |  П/и «Мышки в доме»игра м/п «Уборка.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть2 часть | Учить забрасывать мяч в баскетбольную корзину, броском двумя руками из-за головы и броском от груди. Закреплять правильность одхватывания рейки гим. Стенки. Воспитывать настойчивость при достижении конечного результата. Ходьба и бег в колонне по одному, дыхательные упражнения. Разминка « На прогулку мы идем.»Подбрасывание и ловля мяча в движении, и/у «Мой веселый, быстрый мяч.»Лазанье по гим. Стенке,П/и «Забей гол .» Ходьба в колонне по одному с выполнением движений по показу. |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Декабрь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильному хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время передвижения. Упражнять в мягком приземлении при спрыгивании;в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закреплять умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер.Совершенствовать зрительное и слуховое восприятие. |
| 1 часть | Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте,в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке .Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне |
| 2 ч ОРУ | Комплекс . «Зима пришла.» | Комплекс «Верные друзья». | Комплекс «Котята» | К. «Новый год ,новый год , у дверей,у ворот.» |
| ОВД | Прыжки со скамейки(20 см)Прокатывание мячей между набивными мячами.Прыжки со скамейки(25 см)Прокатывание мячей между предметамиХодьба и бег по ограниченной площади опоры(20 см) | Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.Ходьба с перешагиванием через 5-5 набивных мячей. | Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков(вверх, вниз)Ходьба по скамейке(руки на поясе)Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Ходьба по гимнастической скамейке.Перепрыгивание через кубики на двух ногах.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола.Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах.Спрыгивание с гимнастической стенки. |
| 3 часть | П/и «Мороз.»игра м/п «Снежинки.» | П/и «Кролики.»игра м/п «За собачкой.» | П/и «Кот и мыши.»игра м/п «Найди маму.» | П/и «Волшебные снежинки.»И. м/п «Вокруг снеж. бабы.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть2 часть3 часть | Учить ходить скользящим шагом на лыжах без палок. Закреплять технику катания на санках. Упражнять в метании снежков в горизонтальную цель.Развивать ловкость, меткость, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение преодолевать скромность, скованность.Построение в шеренгу, п/и «встань около лыж.» Разминка «здравствуй зимушка-зима.» Ходьба на лыжах,метание снежков в гориз. Цель Катание на санках, метание снежков в цель. И /у « кто первый?» И/у «Кто лучше проскользит?» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Январь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках; через препятствие; в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен.Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу.Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине.Вызвать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений, развитие психофизических качеств. |
| 1 часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между двумя предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. |
| 2 ч ОРУ | С мячом | К. «Нам мороз не почем.» | Комплекс «Птички невелички» | Комплекс «Цыплята» |
| ОВД | Отбивание мяча одной рукой о пол(4 – 5 раз), ловля двумя руками.Прыжки на двух ногах(ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.Перебрасывание мячей друг другу. | Отбивание мяча о пол(10-12 раз) фронтально по подгруппамПолзание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа | Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть.Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»  | Ходьба по гимнастической скамейке \, на середине приседание, встать и пройти дальше и спрыгнуть.Перешагивание через кубики.Ходьба с перешагиванием сквозь рейки лестницы(25 см от пола) |
| 3 часть | П/И «Найди себе пару»Ходьба по ребристой доске. | П/и «Пятнашки.»Игра м/п «Ровным кругом.» | П/и «Совушка.»Игра м/п «Найдём синичку.» | П/и «Гуси-лебеди.»Игра м/п «Найди цыплёнка.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
|  | Учить владеть хоккейной клюшкой и шайбой в разных игровых ситуациях.Закреплять умения ходить скользящим шагом на лыжах. Упражнять в скольжении по ледяной дорожке. Развивать умение восстанавливать дыхание. Воспитывать чувство взаимопомощи. .Ходьба друг за другом по лыжне на лыжах. Дыхательные упражнения. |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Февраль | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Развивать умение быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.Воспитывать и поддерживать дружеские отношения, преодолевать скованность. |
| 1-я часть | Ходьбе в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. |
| 2ч ОРУ | Комплекс. «На окне в горшочках, выросли цветочки.» | Комплекс «Рыбка, рыбка –озорница.» | Комплекс «Мы веселые ребята.» | Комплекс «У медведя во бору.» |
| ОВД | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча между предметами.Прыжки через короткие шнуры.Ходьба по скамейке на носках. | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.Ползание на гимнастической скамейке на ладонях, коленях.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке | Ползание по наклонной доске на четвереньках.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы.Прыжки на правой и левой ноге до кубика. | Ходьба и бег по наклонной доске.Игровое задание «Перепрыгни через ручеек»Игровое «Пробеги по мостику»Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  |
| 3 часть | П/и «Цветочки в горшочки.»Х/и «Цветочный хоровод.» | П/и «Невод.»Игра м/п «Самый внимательный.» | «Полоса препятствий.» Игра м/п «Чтобы сильными, ловкими быть.» | П/и «Во берлоге ,во лесу.»Игра м/п «К кому пойдёшь.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4Задачи: Учить детей спускаться на санках с невысокой горы проезжая ворота, тормозя ногами. Закреплять навыки скольжения по ледяной дорожке, ведения шайбы клюшкой в разных направлениях. Развивать умение метать снежки в вертикальную цель. Воспитывать детей играть дружно, помогать друг другу, сочувствовать при неудаче.1-я часть: Построение в колонну, ходьба и бег между предметами.Бег врассыпную с заданиями.2-я часть: И/у «Снежные человечки катаются на санках» И/у «Меткие стрелки.» Ведение шайбы клюшкой в разных Скольжение по ледяной дорожке. направлениях3-я часть: П/и «Эстафета.» |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Апрель | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения.Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего.Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Воспитывать жизнерадостную, целеустремлённую личность. |
| 1-я часть: | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их. |
| ОРУ | Без предметов | К. «Веселый пешеход.» | С косичкой | Без предметов |
| ОВД | Прыжки в длину с места(фронтально)Бросание мешочков в горизонтальную цель(3-4 раза) поточно.Метание мячей в вертикальную цель.Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз | Метание мешочков на дальность.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.Прыжки на двух ногах да флажка между предметами, поставленными в один ряд. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти | Ходьба по наклонной доске.Прыжки в длину с места.Перебрасывание мячей друг другу.Перебрасывание мячей друг другу.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. |
| 3 часть | п/и «Совушка.»Ходьба в колонне по одному с выполнением дых. Упражнений. | П/и «Цветные автомобили.»Игра м/П «Светофор.» | п/и «Удочка.»игра м/п «Угадай по голосу.» | П/И «Котята и щенята.»Ходьба и танцевальные упражнения. |
| Занятия на воздухе. 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть2 часть3 часть | Учить детей выполнять прыжок в длину с места, оценивать правильность выполнения и.п. , толчка, приземления. Закреплять умения детей перелезания через бревно.Упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. Развивать выност-ливость. Воспитывать стремление к участию в выполнении двигательных упражнений. Ходьба в колонне, бег по извилистой дорожке И/у «По ровненькой дорожке.»Разминка « Веселый пешеход.»Прыжки в длину с места Лазанье по гим.лестнице. Перелезание через бревно. Метание мешочковИ/у «Обезьяны.» И/у «Кто дальше?» И/у «Птички.» И/у «Медвежата.»П/и «Полоса препятствий.»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Март | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить правильно принимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относится к правилам игры.Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Преодоление недостатков на фоне зрительной патологии |
| 1 часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком врассыпную; Ходьба и бег парами; с выполнением заданий по сигналу ; перестроение в колонну по три. |
| 2 ч ОРУ | Комплекс «Мамин день.» | К. «Мамины помощники.» | Комплекс «Мы сильные.» | Комплекс. «Ждем к себе мы в гости птиц.» |
| ОВД | Прыжки в длину с места(фронтально)Перебрасывание мешочков через шнур двумя руками из-за головы.Прокатывание мяча друг другу(сидя, ноги врозь) | Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1 м)Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.Прокатывание мячей между предметами.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях . | Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону. Перешагивание через шнуры положенные в одну линию.Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубик | Ходьба по наклонной доске.Перешагивание через набивные мячи.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе , на середине доски перешагивать через набивной мяч.Прыжки на двух ногах через кубики. |
| 3 часть | П/И «Солнышко и дождик.»Игра м/П «Каравай.» | П/и «Найди пару.»И.м/п.»Сегодня маме помогаем.» | П/и «Мыши в кладовой.»Игра м/п «Оладушки.» | П/и «Птицы и кошка.»Игра м/п «Куда спряталась кошка.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи 1 часть2 часть 3 часть | Знакомить детей со способом перелезания через бревно, находясь на высоте 60 см. Закреплять умение детей отбивать мяч о стенку,упражнять ловле мяча. Развивать согласованность движения рук и ног при метании, ловкость. Воспитывать преодолевать недостатки на фоне зрительной патологии.Ходьба в колонне, ходьба парами, бег врассыпную.ОРУ без предметовПерелезание через бревно , отбивание мяча о стену, метание мешочка вдаль. И/у с мячом. П/ и «Кто быстрее?»  |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Май | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить бегать и ходить со сменой ведущего; лазать по гимнастической стенке.Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; Побуждать детей к настойчивости при достижении конечного результата. |
| 1-я часть | Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе.  |
| 2 ч ОРУ | С кубиками | К. «Наш город весной» | Комплекс. «Первые цветочки у Кати в садочке.».» | Комплекс «У жука сегодня день рождения.» |
| ОВД | Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгахМетании правой и левой рукой на дальность. | Метание правой и левой рукой.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.Прыжки через скакалку.Подвижная игра «Удочки» | Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.Прыжки на двух ногах между предметами.Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Прыжки на двух ногах через шнуры.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Игровое задание «Один - двое»Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока. |
| 3 часть | П/и «зайцы и волк.»Игра м/п «Колпачок и палочка.» | П/и «трамвай.»Игра м/п «Мы по городу гуляем» | П/и «Садовник.»Игра м/п «Найди цветочек.» | П/и « Пчёлки и ласточки.»И.м/п «Назови насекомое.» |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть2 часть3 часть | Учить детей водить двухколёсный велосипед, делать повороты, затем ездить в произвольном направлении.Отрабатывать технику движений на спортивных снарядах, обогащая творческие двигательные возможности и способности детей. Укреплять маскулатуру. Развивать моторную память, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать преодолевать страх.Ходьба в колонне.Ходьба со словестными инструкциями. Разминка « Мы по городу гуляем.»Вождение велосипеда. Повороты на велосипеде. Вождение велосипеда в разных направлениях.И/у « Целься вернее.» И/у «Волшебные фигуры.» И/у «Делай то, что тебе нравится.» П/и «Кто быстрее до флажка?» Ходьба.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Июнь | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить детей выполнять переход с одного пролёта на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и. п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры. Воспитывать у детей стремление к участию в выполнению двигательных упражнений. |
| 1-я часть | Ходьба в колонне.Ходьба на носках,с высоким подниманием ног. Бег врассыпную, по сигналу построение в круг, расширение и сужение круга. |
| 2-я часть ОРУ | Комплекс «Лето.» | С флажком. | С мячом. | Без предметов |
| ОВД | Лазанье по гим. Стенке- переход на соседний пролет-спуск по нему.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Подлезание под шнур , не касаясь руками пола. | Бросок большого мяча двумя руками от груди с расстояния 3 м.Подлезание под дугуИгровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах. | Бросок малого мяча одной рукой снизу с расстояния 3 м.Лазанье по гим. Стенке, спуск по соседнему пролету.Ходьба по ребристой доске , положенной на пол. | Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.Бросок большого мяча двумя руками от груди.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. |
| 3-я часть | П/и «пастух и стадо.»Ходьба. | П/и «Подарки.»И м/п « пойдем в гости.» | П/и «Бездомный заяц.»Ходьба с изменением направления. | П/и «Хитрая лиса.» Танцевальные упражнения. |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1-я часть2-я часть3-я часть | Учить детей метанию на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистоящей ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. Закреплять умение водить двухколесный велосипед в разных направлениях, умение выполнять перелезание через бревно.Развивать у детей самоконтроль за выполнением знакомых движений. Воспитывать целеустремленность. Ходьба в колонне.Перестроение в пары. И/у «Найди свою пару.»ОРУ без предметов.Бросок мешочка от плеча вдаль. Вождение велосипеда в разных направлениях. Перелезание через бревно.Перелезание через бревно. Бросок мешочка в цель-гориз.( вертикальную) И/у «Самый меткий.»И/у «По лесной тропинке.» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Июль | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить детей при метании на дальность использовать дугообразную траекторию, предложить детям самостоятельно сравнивать траекторию полета мешочка при броске одной рукой снизу. Закреплять умение перелезать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. Приучать детей в прыжках в высоту с места, энергично отталкиваясь, используя взмах руками. Развивать ловкость, внимание ,координацию движений .Воспитывать уверенность в себе. |
| 1-я часть | Ходьба в колонне. Ходьба парами. Прыжки двумя колоннами между предметами. Бег.Ходьба. |
| 2-я часть ОРУ | С кубиками | С мешочками. | Без предметов. | С палками. |
| ОВД | «Перебрось мешочек через шнур.»Перелезание через бревно.Прыжки в высоту с места. | Метание мешочка в корзину с расстояния 3 м.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см.)Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Метание мешочка в обруч с расстояния 3 м.Лазанье по гимнастической стенке.Перелезание через бревно. | Перепрыгивание через палки на расстоянии 50 см.Прыжки в высоту с места,энергично отталкиваясь.Ходьба по ограниченной площади опоры (20 см.) |
| 3-я часть | П/и «Карусели.»И м/п « Где спрятано?» | П/и «Поезд.»Ходьба обычным шагом и на носочках. | П/и « Птичка и птенчики.»И м/ п. «Не боюсь.» | П/и «Котята и щенята.»Ходьба в колонне по одному. |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
|  | Упражнять детей в беге на скорость, умении быстро набирать скорость движения. Закреплять приёмы выполнения лазанья, подлезания использовать имеющиеся снаряды: гимнастическую стенку, вкопанные шины, шесты. Уметь использовать сформированные навыки при действиях в новых условиях. Развивать ловкость, моторную память, ориентировку в пространстве. Воспитывать поддерживать друг друга.Ходьба в колонне. Бег тусцой. Ходьба с высоким подниманием колен. И/у «По тропинке мы идём.»Разминка. « Силачи.»Бег на скорость . Бег на скорость парами. Бег на скорость тройками. Ходьба и бег по накл. Доске Лазанье, подлезание с использованием имеющихся пособий разными способами с учетом высоты.П/и « Зайцы и волк.» П/и «Бездомный заяц.» П/и «Кролики в огороде.» П/и «Охотники и зайцы.» Ходьба по беговой дорожке, дыхательные упражнения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц |  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| Август | № занятия | Занятия 1-2 | Занятия 3-4 | Занятия 5-6 | Занятия 7-8 |
| Задачи | Учить детей влезать на гимнастическую стенку разными способами. Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Упражнять в выполнении знакомых движений на различных снарядах .Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу. Развивать самоконтроль и самооценку полученного результата. Воспитывать целеустремленную личность. |
| 1-я часть |  Ходьба в колонне ,бег , игровое упражнение « Делай, как я.» |
| 2-я часть ОРУ | С флажками. | С обручем | С косичкой | Без предметов |
| ОВД | Прыжки в длину с места(фронтально).Ползание по гим. Скамейке на ладонях и коленях.Прокатывание мяча друг другу ( сидя, ноги врозь) | Лазанье по гим.стенке чередующимся шагом.Прыжки на двух ногах до флажка между предметами , поставленными в один ряд.Ходьба по гим. Скамейке с перешагиванием через кубики. | Ходьба по гми. Скамейке приставным шагом.Лазанье по гим.стенке с продвижением вправо.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |  Прыжки в длину с места.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см., высота 35см.Перебрасывание мячей друг другу |
| 3-я часть | П/ и «Совушка.»Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дых. Упражнений. | П /и «Воробышки и автомобиль.»И м/п « Стоп.» | П\и « Птички и кошки.»И м /п Угадай по голосу.» | П/и « Котята и щенята.»Ходьба и танцевальные упражнения. |
| Занятия на воздухе 1 2 3 4 |
| Задачи1 часть2 часть3 часть | Учить детей владеть техникой владения скакалкой. Закреплять умения вождения двухколесного велосипеда в заданном направлении. Выявить интересы , способности, умение проявлять творчество при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Развивать умение переходить от бега к лазанью. Воспитывать ловкость, смекалку.Ходьба в колонне. Ходьба со сменой ведущего. Бег семенящим шагом, змейкой.ОРУ без предметов. ОВД :И/У «Полоса препятствий.»П/и «Ловишки.» П/и « Озорные обезьянки.» П/и «Медведь и пчелы.» П/и «Поручения.»Ходьба и бег в умеренном темпе по беговой дорожке. |