**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 | | | | | | | | | |
|  | | Задачи  1 часть  2 часть  3 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 | | | | | | | | | | |
| Задачи  1 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 шины  П/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 бруски  Ходьба 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 | | | | |
| Задачи  1 часть  2 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 предметами  Ходьба 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 | | | | |
| Задачи  1 часть  2 часть  3 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 подгруппам  Ползание 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 4  Задачи: 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. направлениях 3-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 | | | | |
| Задачи  1 часть  2 часть  3 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 мешочков  И/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 часть  2 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 предметов  Перелезание 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 шеренгах  Метании 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 | | | | | | | |
| Задачи  1 часть  2 часть  3 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 дугу  Игровое 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 | | | | |
| Задачи  1-я часть  2-я часть  3-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 | | | | |
| Задачи  1 часть  2 часть  3 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. | | | |