СЕНТЯБРЬ 1 неделя

ТЕМА: «ДЕНЬ ЗНАНИЙ» Занятие №1

**Цель:**

1.Учить детей энергичному замаху и мягкому приземлению в прыжках в длину с места.

2.Упражнять в ходьбе в скамейке с высоким подниманием колен и подлезанию под дугу в группировке.

3.Развивать быстроту, ловкость и подвижной игре «Стой-беги»!

4.Закрепить знания правил подвижных игр, умение их самостоятельно организовать.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), 2 дуги (высота 50см), шнур (длина 3-4 м), мат, бубен, колокольчик, маршевая музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Беседа по теме занятия.Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, легкий бег, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, бегв среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1. Прыжки в длину с места (фронтальный способ)
2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (поточный способ)
3. Подлезание под дугу в группировке (круговой способ)
4. Подвижная игра «Стой-беги!»

Интеллектуальная игра: «Покажи на пальцах – сколько будет?» (хлопки, топот, удар в бубен, звон колокольчика…)Ходьба в колонне по одному.- упражнение на дыхание «Ладошки», («Дышим по методу Бутейко»)**Анализ занятия:** (объективная оценка своей деятельности) | 5 минут40 сек30 сек* 1. раз

3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднСредСредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох при наклонах и поворотахПроизволШумный вдох-выдох медленный | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время движенияследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; энергичный замах рукамиспина прямая, носки оттянуть вниз; выпрямить спину, встать на носкине задевать головой дугу, встать, выпрямиться.сжать ладони, встать на носки; выдох медленно сомкнутыми губами.  |

СЕНТЯБРЬ 1 неделя

ТЕМА: «ДЕНЬ ЗНАНИЙ» Занятие №2

 **Цель:**

1.Продолжать учить детей энергичному замаху и мягкому приземлению в прыжках в длину с места.

2.Упражнять в ходьбе в скамейке с высоким подниманием колен и подлезанию под дугу в группировке.

3.Развивать быстроту, ловкость и подвижной игре «Стой-беги»!

4.Формировать интерес и любовь к спорту.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), 2 дуги (высота 50 см), шнур (длина 3-4 м), колокольчик, бубен, флешка с записью маршевой музыки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, легкий бег, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, бегв среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Прыжки в длину с места (фронтальный способ)2.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (поточный способ)3.Подлезание под дугу в группировке (круговой способ) 4.Подвижная игра «Стой-беги!» 5. Интеллектуальная игра: «Покажи на пальцах – сколько будет?» (хлопки, топот, удар в бубен, звон колокольчика…)Ходьба в колонне по одному. -Упражнение на коррекцию осанк: «Красивая спинка», «Аист»;-Упражнение на дыхание «Ладошки», («Дышим по методу Бутейко»)**Анализ занятия:** (объективная оценка своей деятельности) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты2 мин.3 мин. | СреднСред СредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох при наклонах и поворотахПроизволШумный вдох-выдох медл выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время движенияследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; энергичный замах рукамиспина прямая, носки оттянуть вниз; выпрямить спину, встать на носкиНе подсказывать, быть выдержаннымсжать ладони, встать на носки; выдох медленно сомкнутыми губами.  |

СЕНТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ОСЕНЬ В ЛЕСУ» (ДЕНЬ РАБОТНИКА ЛЕСА)Занятие №1

**Цель:**

1.Учить детей бросать и ловить мяч ладонями, выполняя несколько хлопков.

2.Повторить прыжки в длину с места.

3.Закрепить ходьбу по скамейке с высоким подниманием колена.

4.Развивать быстроту, ловкость в игре «Совушка».

5.Воспитывать умение действовать в коллективе.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), шнур (длина 3-4 м), мячи (диаметр 20 см) на всех детей, «Березовые пенечки» - нестандартное пособие, 2 эстафетных палочки, маска совы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Беседа об осени в лесу.Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по «березовым пенечкам», бегв среднем темпе, ходьба и построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Броски мяча вверх и ловля двумя руками с 2-3 хлопками2.Прыжки в длину с места (фронтально)3.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (поточный способ)3.Подвижная игра «Совушка» Ходьба в колонне по одному. Упражнение на коррекцию осанки: упражнение на дыхание «Ладошки», («Дышим по методу Бутейко» стр20)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | Средн СредСред СредСредСредСред.  | ПроизволПроизволВдох-выдох при наклонах и поворотахПроизволШумный вдох-медл выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; бросок мяча и хлопки выполнять одновременноприземляться с перекатом с пятки на носки.соблюдать правиласжать ладони, встать на носки; выдох медленно сомкнутыми губами.  |

СЕНТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ОСЕНЬ В ЛЕСУ» (ДЕНЬ РАБОТНИКА ЛЕСА)Занятие №2

**Цель:**

1.Продолжать учить детей бросать и ловить мяч ладонями, выполняя несколько хлопков.

2.Повторить прыжки в длину с места

3.Закрепить ходьбу по скамейке с высоким подниманием колена

4.Развивать быстроту, ловкость в игре «Совушка».

5. Воспитывать умение действовать в коллективе.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), шнур (длина 3-4 м), мячи (диаметр 20 см) на всех детей, «Березовые пенечки» - нестандартное пособие,

 эстафетные палочки – 2 шт, маска совы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бегв среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Броски мяча вверх и ловля двумя руками с 2-3 хлопками2.Прыжки в длину с места (фронтально)3.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (поточный способ)3.Подвижная игра «Совушка» Ходьба в колонне по одному. Упражнение на коррекцию осанки: упражнение на дыхание «Ладошки», («Дышим по методу Бутейко»)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднийМедлен.СреднийСредний СреднийСреднийСреднийБыстрый  | ПроизволПроизволВдох-выдох при наклонах и поворотахПроизвол.Шумный вдох- медлен. выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; бросок мяча и хлопки выполнять одновременноприземляться с перекатом с пятки на носкисоблюдать правила игрысжать ладони, встать на носки; выдох медленно сомкнутыми губами. Что понравилось? |

СЕНТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КРАСОТА В ЖИЗНИ, В ПРИРОДЕ И ИСКУССТВЕ

 (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ)» Занятие №1

**Цель:**

1.Учить детей выполнять прыжок в высоту с разбега.

2.Упражнять в ползание по скамейке на животе («Гусеница»).

3.Повторить броски мяча вверх с хлопками.

4.Развивать внимание, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Кто первый?»

5.Формировать потребность к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** 2 стойки (высота 30 см), шнур (длина 2 м), мат, мячи (диаметр 10 см) на всех детей, «ориентиры - квадраты» - нестандартное пособие для игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бегв среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Броски мяча вверх и ловля двумя руками с 2-3 хлопками2.Прыжки в длину с места (фронтально)3.Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен (поточный способ)4.Подвижная игра «Кто первый» Ходьба в колонне по одному. Упражнение на коррекцию осанки: упражнение на дыхание «Ладошки», («Дышим по методу Бутейко» стр20)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия) | 5 минут40 сек30 сек8-9 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднМедлСредСред СредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох ПроизволМедл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; Видеть красоту движений;согласованность действий;правильный хват руками, хлопки выполнять быстро.разбег-прыжок-приземление; руки поднять вверх, встать на носки, наклониться выдохнуть вниз |

СЕНТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КРАСОТА В ЖИЗНИ, В ПРИРОДЕ И ИСКУССТВЕ

 (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ)» Занятие №1

**Цель:**

1.Продолжать учить детей выполнять прыжок в высоту с разбега.

2.Упражнять в ползание по скамейке на животе («Гусеница»).

3.Повторить броски мяча вверх с хлопками.

4.Развивать внимание, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Кто первый».

5.Формировать умение видеть красоту движений.

**Оборудование:** 2 стойки (высота 30 см), шнур (длина 2 м), мат, мячи (диаметр 20 см) на всех детей, эстафетные палочки – 2 шт, «ориентиры - квадраты» - нестандартное пособие для игры.

..

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, ходьба обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бегв среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Прыжок в высоту с разбега (поточный способ)2.Ползание по скамейке на животе (поточный)3.Броски мяча вверх с хлопками (фронтально)4.Подвижная игра «Кто первый» Ходьба в колонне по одному. Упражнение на коррекцию осанки: «Достанем лопатки»; упражнение на дыхание «Дровосек», («Дышим по методу Бутейко» стр10)**Анализ занятия:** (объективная оценка пройденного материала)  | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднМедлСредСред СредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох ПроизволМедл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; Видеть красоту движений:согласованность действий: разбег-прыжок-приземление; правильный хват рукамихлопки выполнять быстроруки поднять вверх, встать на носки, наклониться выдохнуть вниз.Как вы оцениваете свои действия? |

СЕНТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ХОРОШО У НАС В САДУ (ДЕНЬ ДОШКОЛЬНОГО РАБОТНИКА)» Занятие №1

**Цель:**

1.Учить детей лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

2.Повторить прыжки высоту с разбега.

3.Закрепить ползание по скамейке на животе.

4.Развивать быструю реакцию на сигнал в подвижной игре «Стоп».

 5. Воспитывать уважение к окружающим.

**Оборудование:** 2 стойки (высота 30 см), шнур (длина 2 м), мат, скамейка (высота 30 см)- 2 шт., гимнастическая стенка - 4 пролета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Беседа по теме занятия.Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, ходьба с высоким поднимание колен, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Лазание по стенке с переходом на другой пролет (поточный способ) (страховка)2.Прыжки в высоту с разбега (поточный)Усложнение – увеличить длину разбега3.Ползание по скамейке на животе (поточный)4.Подвижная игра «Стоп!» Ходьба в колонне по одному.- Упражнение на коррекцию осанки: «Достанем лопатки»; - Упражнение на дыхание «Дровосек, («Дышим по методу Бутейко» стр. 11)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия детьми) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднМедлСредСред СредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох Произвол.Медл. вдох - шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; правильный хват руками; согласованность действий приземляться на полусогнутые ногиноги не поднимать, носки вытянутьруки поднять вверх, встать на носки, наклониться, выдохнуть вниз. |

СЕНТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ХОРОШО У НАС В САДУ (ДЕНЬ ДОШКОЛЬНОГО РАБОТНИКА)» Занятие №2

**Цель:**

1.Продолжать учить детей лазить по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

2.Повторить прыжки высоту с разбега.

3.Закрепить ползание по скамейке на животе.

4.Развивать быструю реакцию на сигнал в подвижной игре «Стоп».

5.Продолжать развивать самостоятельность в выполнении правил игры .

**Оборудование:** 2 стойки (высота 30 см), шнур (длина 2 м), мат, скамейка (высота 30 см) - 2 шт., гимнастическая стенка - 4 пролета,

«Киндер – массажер» - нестандартное пособие.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Темп** | **Дыхание** | **Методические указания** |
| 1.2.3. | Ходьба в колонне по одному: ходьба на носках, обычная ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, ходьба с высоким поднимание колен, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бег в среднем темпе, ходьба построение в 3 колонны.**Общеразвивающее упражнение без предметов** (Блок 4 комплекс № 2)Основные виды движений:1.Лазание по стенке с переходом на другой пролет (поточный способ) (страховка)2.Прыжки в высоту с разбега (поточный)Усложнение – увеличить длину разбега3.Ползание по скамейке на животе (поточный)4.Подвижная игра «Стоп!» Ходьба в колонне по одному. Массаж рук, спины (Использовать киндер - массажер) - Упражнение на дыхание «Дровосек, («Дышим по методу Бутейко»)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия детьми) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 минуты | СреднМедлСредСред СредСредСредБыстр  | ПроизволПроизволВдох-выдох ПроизволМедл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углахследить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться четкого выполнения; правильный хват руками; согласованность действий приземляться на полусогнутые ноги; ноги не поднимать, носки вытянуть;руки поднять вверх, встать на носки, наклониться выдохнуть внизКто старался выполнять движения лучше всех? |

ОКТЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «МУЗЫКАЛЬНАЯ АЗБУКА» (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МУЗЫКИ)

 «НЕДЕЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ» (ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА) Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей ходить по скамейке на носках с приседанием на середине.
2. Повторить лазание по стенке с переходом на другой пролет.
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.
4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре «Гуси-лебеди».
5. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), 2 мата, скакалки по количеству детей, полумаска волка, стойки – 2 шт., шнур длиной 5 м,

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Беседа по теме занятияХодьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; соблюдать интервал во время движения |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения со скакалкой** (Блок 4 комплекс № 23)**Основные виды движений:**1. Ходьба по скамейке с приседанием на середине.
2. Лазанье по стенке с переходом на другой пролет (поточный способ).
3. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ).
4. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
 | 8 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | медленныйсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол.произвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; спина прямая, приседать на носочки; правильный хват руками;правильный разбег и толчок ногами;объяснить правила игры |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Красивая спинка», «Аист»; упражнение на дыхание «Обними себя» (А. Н. Стрельникова) | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | встать на носки, руки медленно в стороны, хлопнуть по лопаткам |
|  | **Анализ занятия:** объективная оценка своей деятельности |  |  |  |  |

ОКТЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «МУЗЫКАЛЬНАЯ АЗБУКА» (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МУЗЫКИ)

 «НЕДЕЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ» (ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА) Занятие №2

**Цель:**

1. Продолжать учить детей ходить по скамейке на носках с приседанием на середине.
2. Повторить лазание по стенке с переходом на другой пролет.
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.
4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре «Гуси-лебеди».
5. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), 2 мата, скакалки по количеству детей, полумаска волка, стойки – 2 шт., шнур длиной 5 м.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Беседа о бабушках, дедушках, о помощи старшим.Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо (влево), обычная, легкий бег, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 2 минуты5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; соблюдать интервал во время движения |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения со скакалкой** (Блок 4 комплекс № 23)**Основные виды движений:**1. Ходьба по скамейке с приседанием на середине.
2. Лазанье по стенке с переходом на другой пролет (поточный способ) - страховка.
3. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ).
4. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
 | 8-9 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | среднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол.произвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; спина прямая, приседать на носочки; правильный хват руками;правильный разбег и толчок ногами;объяснить правила игры |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Красивая спинка», «Аист»; упражнение на дыхание «Обними себя» (А. Н. Стрельникова) | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | встать на носки, руки медленно в стороны, хлопнуть по лопаткам |
|  | **Анализ занятия:** объективная оценка своей деятельности |  |  |  |  |

ОКТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЖИВОТНЫХ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Продолжать учить детей перелезать через скамейку с опорой на обе руки.
2. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой.
3. Повторить ходьбу по скамейке с приседанием на середине.
4. Развивать быстроту, ловкость в игре «Хромая лиса» (татарская народная игра)
5. Воспитывать умение действовать по правилам.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей, скакалки (длина 120 см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом влево, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | среднийсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения со скакалкой** (Блок 4 комплекс № 23)**Основные виды движений:**1. Перелезание через скамейку с опорой на обе руки (способом перешагивания) - расстояние 3,5 м.
2. Отбивание мяча правой и левой рукой (фронтально).
3. Ходьба по скамейке с приседанием на середине (поточный способ).
4. Подвижная игра «Хромая лиса» (татарская народная игра).
 | 10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | среднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; прогибать спину, выпрямиться;согласованное действие обеих рук;спина прямая, руки в сторону;объяснить правила игры |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Фигуры»- Упражнение на дыхание «Обними себя»  | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | Разнообразие изображаемых животных. |
|  | **Анализ занятия:** самооценка выполненного занятия |  |  |  | Как вы думаете, кто из вас хорошо справился с заданием? Почему? |

ОКТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «В МИРЕ ЖИВОТНЫХ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЖИВОТНЫХ)» Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать учить детей перелезать через скамейку с опорой на обе руки.
2. Упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой.
3. Повторить ходьбу по скамейке с приседанием на середине.
4. Развивать быстроту, ловкость в игре «Хромая лиса» (татарская народная игра).

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей (диаметр 25 см), скакалки (длина 120 см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом влево, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средний средний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения со скакалкой** (Блок 4 комплекс № 23)**Основные виды движений:**1. Перелезание через скамейку, с опорой на обе руки. Усложнение - увеличить расстояние до 4 м.
2. Отбивание мяча правой и левой рукой (фронтально).
3. Ходьба по скамейке с приседанием на середине (поточный способ).
4. Подвижная игра «Хромая лиса» (татарская народная игра)».
 | 10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | среднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; прогибать спину, выпрямиться;согласованное действие обеих рук;спина прямая, руки в сторону;объяснить правила игры |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Фигуры». Упражнение на дыхание: «Обними себя». **Анализ занятия:** самооценка выполненного занятия | 3 минуты |  | медленный вдох - шумный выдох  | Разнообразие изображаемых животных.Какое упражнение вы выполняли с мячом? Как называется упражнение на дыхание? |

ОКТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ВЕСЕЛЫЙ МИР МУЛЬТФИЛЬМОВ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ АНИМАЦИИ – МУЛЬТФИЛЬМОВ)»

 Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей вести мяч правой рукой вдоль границы зала.
2. Упражнять в беге по скамейке с места.
3. Повторить переползание через скамейку, с опорой на обе руки.
4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Совушка».
5. Воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей, скакалки (длина 120 см), полумаска совы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо-влево, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения с обручем** (Блок 4 комплекс № 14)**Основные виды движений:**1. Ведение мяча правой рукой (фронтально).
2. Бег по скамейке с места (поточный способ).
3. Переползание через скамейку (поточный способ).
4. Подвижная игра «Совушка».

 5. Музыкально – ритмическая игра «Лимпопо», авторы А. и С. Железновы | 8 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | медленныйсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; четкие повороты на углах; соблюдать интервал;сохранять равновесие;опрос 2-3 детей о содержании игры; |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. - Упражнения на коррекцию осанки: «Достанем лопатки»;- Упражнение на дыхание «Обними себя»  | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | Какое новое упражнение разучили на занятии?  |
|  | **Анализ занятия:**  |  |  |  | Что понравилось на занятии? |

ОКТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: ТЕМА: «ВЕСЕЛЫЙ МИР МУЛЬТФИЛЬМОВ» (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ АНИМАЦИИ – МУЛЬТФИЛЬМОВ) Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать учить детей вести мяч правой и левой рукой вдоль границы зала.
2. Упражнять в беге по скамейке с места.
3. Повторить переползания через скамейку с опорой на обе руки.
4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Совушка».
5. Воспитывать желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей, обручи на всех детей (диаметр 55 см). Полумаска совы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо-влево, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения с обручем** (Блок 4 комплекс № 14)**Основные виды движений:**1. Ведение мяча правой и левой рукой (фронтально) (усложнение).
2. Бег по скамейке с места (поточный способ).
3. Переползание через скамейку (поточный способ).
4. Подвижная игра «Совушка».
5. Музыкально – ритмическая игра «Лимпопо»
 | 10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | медленныйсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; четкие повороты на углах; соблюдать интервал;сохранять равновесие;прогибать спину;опрос 2-3 детей о содержании игры.Движения согласно текста. |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Волшебные руки», «Достанем лопатки»; упражнение на дыхание «Обними себя»  | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | Ритмичность вдоха и выдоха |
|  | **Анализ занятия:**  |  |  |  | Какое новое упражнение разучили на занятии? Какое упражнение на осанку вам понравилось |

ОКТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ОСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей прыгать с высоты 50 см на мат.
2. Повторить ведение мяча вдоль границы зала.
3. Повторить бег по скамейке с места
4. Развивать ловкость, внимание в подвижной игре «Не задень».
5. Воспитывать физические качества.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей (диаметр 25 см), обручи на всех детей (диаметр 55 см), шнур (длина 3-4 м).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба «веревочкой», обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения с обручем** (Блок 4 комплекс № 14)**Основные виды движений:**1. Прыжки с высоты 50 см на мат (групповой способ).
2. Ведение мяча вдоль границы зала (фронтально).
3. Бег по скамейке с места (групповой способ).
4. Подвижная игра «Не задень».
5. Игра – эстафета: «Собери листья»
 | 10 раз3 раза3 раза3 раза2 раза1 раз | среднийсреднийсредний среднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой, добиваться четкого выполнения; приземляться на полусогнутые ноги; соблюдать интервал во время движения;сохранять равновесие; руки в стороны;объяснить правила игры;Поддерживать свою команду. |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Волшебные руки», «Достанем лопатки»; упражнение на дыхание «Обними себя»  | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | Глубокий вдох и полный выдох |
|  | **Анализ занятия:**  |  |  |  | Как вы думаете, справились ли вы с заданием? Что для вас было трудным? |

ОКТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: ««ОСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП» Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать учить детей прыгать с высоты 50 см на мат.
2. Повторить ведение мяча вдоль границы зала.
3. Повторить бег по скамейке с места.
4. Развивать ловкость, внимание в подвижной игре «Не задень».
5. Воспитывать чувства взаимопомощи, честности.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30 см), мячи на всех детей (диаметр 25 см), обручи на всех детей (диаметр 55 см), шнур (длина 3-4 м).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания |
| 1 | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба «веревочкой», обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны  | 5 минут40 сек30 сек | средниймедленныйсредний | произвол.произвол. | следить за осанкой; выполнять четкие повороты на углах |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения с обручем** (Блок 4 комплекс № 14)**Основные виды движений:**1. Прыжки с высоты 50 см на мат (групповой способ).
2. Ведение мяча вдоль границы зала (фронтально). Усложнение - правым боком.
3. Бег по скамейке с места (групповой способ).
4. Подвижная игра «Не задень».
 | 10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза | среднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотахпроизвол. | следить за качеством выполнения; за осанкой; добиваться четкого выполнения; приземляться на полусогнутые ноги; соблюдать интервал во время движения;сохранять равновесие; руки в стороны;объяснить правила игры |
| 3 | Ходьба в колонне по одному. Спокойная игра «Найди, где спрятано».- упражнение на дыхание «Обними себя»  | 3 минуты |  | медленный вдох-шумный выдох | Искать везде, быть внимательным. |
|  | **Анализ занятия:**  |  |  |  | Назовите упражнение с мячом? Как называется подвижная игра? |

НОЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРОФЕССИЙ РАЗНЫХ МНОГО НА СВЕТЕ….» Занятие №1

**Цель:**

1. Учить детей прокатывать обручи друг другу.

2. Повторить прыжки с высоты на мат.

3. Закрепить бег по скамейке с разбега

 4. Развивать быстроту, внимание в подвижной игре « Ловля обезьян»

 5. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, 2 скамейки (высота 30см), 2 мата, обручи на подгруппу детей, «массажные коврики» - нестандартное пособие.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1.  2.  3. | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, бег в среднем темпе, ходьба по массажным коврикам, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(**Блок 4 комплекс № 5)**Основные виды движений:**1. Прокатывание обручей друг другу (фронтально)
2. Прыжки с высоты на мат (групповой способ
3. Бег по скамейке с разбега (групповой способ)
4. Подвижная игра «Ловля обезьян»

Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»- Упражнение на коррекцию осанки, «Красивая спинка», «Аист на одной ноге»;- Упражнение на дыхание «Погонщик» (А.Н. Стрельникова стр. 30 упражнение №2)**Анализ занятия: (**объективная оценка своей деятельности) | 5 минут40 сек30 сек8-9 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты1 минута30 секунд | средниймедлен.средниймедлен.среднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.произвол.медленный выдох-шумный вдох  | следить за осанкой, соблюдать интервал во время движения;следить за качеством выполнения; за осанкой;правильное положение рук при толчке вперед;с пролета прыгать боком, приземляться на полусогнутые ноги;соблюдать равновесие, руки в сторону;вспомнить правила игры правильное положение рук при выдохе и вдохе |

НОЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРОФЕССИЙ РАЗНЫХ МНОГО НА СВЕТЕ….» Занятие №2

**Цель:**

1. Учить детей прокатывать обручи друг другу.

2. Повторить прыжки с высоты на мат.

3. Закрепить бег по скамейке с разбега

 4. Развивать быстроту, внимание в подвижной игре « Ловля обезьян»

 5. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** гимнастическая стенка, 2 скамейки (высота 30см), 2 мата, обручи на подгруппу детей, «массажные коврики» - нестандартное пособие.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1.  2.  3. | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с высоким подниманием бедра, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, бег в среднем темпе, ходьба по массажным коврикам, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(**Блок 4 комплекс № 5)**Основные виды движений:**1. Прокатывание обручей друг другу (фронтально)
2. Прыжки с высоты на мат (групповой способ
3. Бег по скамейке с разбега (групповой способ)
4. Подвижная игра «Ловля обезьян»

Игра малой подвижности: «Найди и промолчи»- Упражнение на коррекцию осанки, «Красивая спинка», «Аист на одной ноге»;- Упражнение на дыхание «Погонщик» (А.Н. Стрельникова стр. 30 упражнение №2)**Анализ занятия: (**объективная оценка своей деятельности) | 5 минут40 сек30 сек8-9 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты1 минута30 секунд | средниймедлен.средниймедлен.среднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.произвол.медленный выдох-шумный вдох  | следить за осанкой, соблюдать интервал во время движения;следить за качеством выполнения; за осанкой;правильное положение рук при толчке вперед;- прыгать, приземляться на полусогнутые ноги;соблюдать равновесие, руки в сторону;вспомнить правила игры правильное положение рук при выдохе и вдохе |

НОЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ (ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА)» Занятие №1

**Цель:**

1. Учить детей перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.

2. Повторить прокатывание обручей друг другу.

3. Закрепить прыжки с высоты на мат.

4. Развивать быстроту, ловкость в игре «Пожарные на учении»

 5. Воспитывать умение действовать в команде.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мячи на всех детей (диаметр 25см), 2 мата, обручи на полгруппы, 2 ленты, 2 колокольчика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  **1.** **2.** **3.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба гимнастическим шагом, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(**Блок 4 комплекс № 5)**Основные виды движений:**1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

(фронтальный способ)1. Прокатывание обручей (фронтальный способ)
2. Прыжки с высоты на мат (групповой способ)
3. Подвижная игра «Пожарные на учении»

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Аист на одной ноге»; упражнение на дыхание «Погонщик» (А. Н. Стрельникова стр. 30-31)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средниймедлен.среднийсреднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный выдох, шумный вдох.  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;соблюдать интервал;следить за качеством выполнения; за осанкой;при броске делать шаг вперед правой ногой;держать обруч прямо перед собой;приземляться на полусогнутые ноги;объяснить правила игры;Какое упражнение было трудно выполнить? Как вы думаете, почему, так назвали игру? |

НОЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РОССИИ (ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА)» Занятие №2

**Цель:**

1. Учить детей перебрасывать мяч двумя руками из-за головы.

2. Повторить прокатывание обручей друг другу.

3. Закрепить прыжки с высоты на мат.

4. Развивать быстроту, ловкость в игре «Пожарные на учении»

 5. Воспитывать умение действовать в команде.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мячи на всех детей (диаметр 25см), 2 мата, обручи на полгруппы, 2 ленты, 2 колокольчика.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  **1.** **2.** **3.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба гимнастическим шагом, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(**Блок 4 комплекс № 5)**Основные виды движений:**1. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

(фронтальный способ)1. Прокатывание обручей (фронтальный способ)
2. Прыжки с высоты на мат (групповой способ)
3. Подвижная игра «Пожарные на учении»

Ходьба в колонне по одному. Упражнения на коррекцию осанки «Аист на одной ноге»; упражнение на дыхание «Погонщик» (А. Н. Стрельникова стр. 30-31)**Анализ занятия:** (самооценка выполненного занятия) | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средниймедлен.среднийсреднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный выдох, шумный вдох.  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;соблюдать интервал;следить за качеством выполнения; за осанкой;при броске делать шаг вперед правой ногой;держать обруч прямо перед собой;приземляться на полусогнутые ноги;объяснить правила игры;Какое упражнение было трудно выполнить? Как вы думаете, почему, так назвали игру? |

НОЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРИВЕТСТВИЙ)» Занятие №1

**Цель:**

1. Разучить ходьбу по канату правым и левым боком.

2. Упражнять в ходьбе по скамейке с поворотом на середине.

3. Повторить перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

4. Развивать внимание, быстроту в подвижной игре «Коршун и наседка»

 5. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), гимнастические палки на всех детей (диаметр 25см), 2 каната, мячи (диаметр 25см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
| 1. 2.   3**.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками****(**Блок 4 комплекс № 11)**Основные виды движений:**1. Ходьба по канату правым и левым боком (поточный способ)
2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы
3. Прокатывание обручей (фронтальный способ)
4. Подвижная игра «Коршун и наседка»

Релаксация: «Тихое озеро». Ходьба в колонне по одному.   | 5 минут40 сек30 сек8-9 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средниймедлен.средниймедлен.среднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный выдох, шумный вдох.  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения; за осанкой;  на канат наступаем серединой ступни, пятка на полуспина прямая, колени не сгибать;шаг вперед правой ногой;объяснить правила;Какое новое упражнение разучили на занятии? Назовите подвижную игру |

НОЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРИВЕТСТВИЙ)» Занятие №2

**Цель:**

1. Продолжать разучивание ходьбы по канату.

2. Упражнять перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.

3. Повторить прокатывание обручей (фронтальный способ)

 4. Развивать внимание в подвижной игре «Узелок» (татарская народная игра)

 5. Воспитывать чувство коллективизма, взаимовыручки.

**Оборудование:** 3скамейки (высота 30см), гимнастические палки на всех детей (диаметр 25см), 2 каната, мячи (диаметр 25см), обручи на полгруппы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  **1.** **2.** **3.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, влево, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками****(**Блок 4 комплекс № 11)**Основные виды движений:**1. Ходьба по канату правым и левым боком (поточный способ)
2. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы

3. Повторить прокатывание обручей (фронтальный способ)Подвижная игра: «Узелок» (татарская народная игра)Игра малой подвижности: «Что изменилось?»Ходьба в колонне по одному. Упражнение на дыхание «Погонщик».**Анализ занятия:**  | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза2 раза2 раза2минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.средн.средн.  | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный вдох-шумный выдох  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения; за осанкой; спина прямая, голова вперед; шаг вперед правой ногой, бросок точно в руки соседу.Повторить правилаКакое новое упражнение разучили на занятии?  |

НОЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ГЛАВНОЕ СЛОВО «МАМА» (ДЕНЬ МАТЕРИ)» Занятие №1

**Цель:**

1. Разучить ползание по скамейке на спине.

2. Повторить ходьбу по канату.

3. Закрепить перебрасывание мяча в парах.

 4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре «Ловишки с лентами».

5. Воспитывать чувства взаимопомощи, честности.

**Оборудование:** гимнастическая стенка**,** 2 скамейки (высота 30см), гимнастические палки на всех детей, ленточки (длина 50см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  **1.** **2.** **3.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба гимнастическим шагом, обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками****(**Блок 4 комплекс № 11)**Основные виды движений:**1. Ползание по скамейке на спине.
2. Ходьба по канату боком (поточный способ)
3. Перебрасывание мяча в парах (групповой способ).
4. Подвижная игра «Ловишки с лентами»

Ходьба в колонне по одному. - Упражнения на коррекцию осанки «Волшебные руки», «Достанем лопатки»;  - Упражнение на дыхание «Обними себя» (А.Н. Стрельникова стр. 35-36).**Анализ занятия:**  | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средниймедлен.среднийсреднийсреднийсреднийсреднийбыстрый | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный вдох, шумный выдох  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения; за осанкой;правильный хват руками, согласованность рук и ног;спина прямая, руки в стороны;упор присев согнувшись, перекат на спину;Как называется гимнастическое упражнение на стенке? Кто выполнил все упражнения правильно? |

НОЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ГЛАВНОЕ СЛОВО «МАМА» (ДЕНЬ МАТЕРИ)» Занятие №2

**Цель:**

1. Продолжать разучивание ползания по скамейке на спине.

2. Повторить ходьбу по канату.

3. Закрепить перебрасывание мяча в парах.

 4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре «Ловишки с лентами».

5. Воспитывать чувства взаимопомощи, честности.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), гимнастические палки на всех детей, мат, ленточки (длина 50см), 2 каната, мячи (d - 20см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  **1.** **2.** **3.** | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба «веревочкой», обычная, легкий бег, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой (**Блок 4 комплекс № 14)**Основные виды движений:**1. Ползание по скамейке на спине.
2. Ходьба по канату боком (поточный способ)
3. Перебрасывание мяча в парах (групповой способ).
4. Подвижная игра: «Ловишки с лентами»

Ходьба в колонне по одному. - Упражнения на коррекцию осанки «Волшебные руки», «Достанем лопатки»;- Упражнение на дыхание «Обними себя».**Анализ занятия:**  | 5 минут40 сек30 сек10 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.средн.средн.быстр. | произвол.произвол.вдох- выдох при наклонах и поворотахпроизвол.медленный вдох-шумный выдох  | следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения; за осанкой;правильный хват руками, согласованность рук и ног;точная подача мяча; встать на носки, хлопнуть по лопаткам;Кто выполнил все упражнения правильно? |

ДЕКАБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ МИЛОСЕРДИЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ)»Занятие № 1

 **Цель:**

1. Учить детей прыгать через скамейку разными способами.

2. Повторить ползание по скамейке на спине

 3. Закрепить перебрасывание мяча в парах.

 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Охотники и звери».

 5. Воспитывать желание заниматься сообща, помогать друг другу.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 20см) на всех детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, по диагонали, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом** **(Блок 4 комплекс № )**Основные виды движений:1. Прыжки через скамейку разными способами (поточный способ) – страховка.

2. Повторить ползание по скамейке на спине. 3. Закрепить ходьбу по канату. Подвижная игра «Охотники и звери» Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию: «Тихое озеро»;- Упражнения на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова упр. № 3)**Анализ занятия: (**самооценка выполненного задания) | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 минуты | средний медлен. медлен.среднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.шумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;разбег по прямой – толчок с замахом рук – прыжок – приземление;правильный хват руками встать на носки, локти вверх, наклониться, медленно разжимая пальцы рук; |

ДЕКАБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ МИЛОСЕРДИЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ)»Занятие № 2

 **Цель:**

1. Продолжать учить детей прыгать через скамейку разными способами.

2. Повторить ползание по скамейке на спине

 3. Закрепить перебрасывание мяча в парах.

 4. Развивать быстроту и ловкость в игре «Охотники и звери».

 5. Воспитывать желание заниматься сообща, помогать друг другу.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи (диаметр 20 см) на полгруппы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, по диагонали, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом (Блок 4 комплекс № )**Основные виды движений:1. Прыжки через скамейку разными способами

 **Усложнение** – уменьшить длину разбега.2. Повторить ползание по скамейке на спине. 3. Закрепить перебрасывание мяча в парах. 1. Подвижная игра «Охотники и звери»

 Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию, упражнения на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова упр. № 3 стр. 32)**Анализ занятия: (**самооценка выполненного задания: как вы думаете, кто из ребят сегодня занимался хорошо?) | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты30 сек. | средний медлен. медлен.среднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.быстрыйшумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;разбег по прямой – толчок с замахом рук – прыжок – приземление;правильный хват руками; вспомнить правила игрывстать на носки, локти вверх, наклониться, медленно разжимая пальцы рук; |

ДЕКАБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: « НАЗЕМНЫЙ, ВОЗДУШНЫЙ, ВОДНЫЙ (ВСЕ О ТРАНСПОРТЕ)» Занятие № 1

 **Цель:**

1. Разучить с детьми гимнастическое упражнение «Лебедь»

2. Повторить прыжки через скамейку с разбега.

3. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди

 4. Развивать внимание, быстроту в игре «Займи свое место!».

 5. Воспитывать честность, умение подчиняться общим правилам.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 2 мата, мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи (диаметр 25см) на подгруппу детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, полуприседя, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом (Блок 4 комплекс № )**Основные виды движений:1. Гимнастическое упражнение «Лебедь»
2. Прыжки через скамейку с разбега (поточный)
3. Перебрасывание мяча двумя руками от груди (фронтальный способ)
4. Подвижная игра «Займи свое место»

 Ходьба в колонне по одному. - Упражнения на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова упр. № 3 стр. 32)**Анализ занятия: (**самооценка выполненного задания: кто из ребят сегодня справился с заданием?) | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средний медлен. среднийсреднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.быстрыйшумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;сидя на левом колене, правая нога отводится назад, руки вверх над головой;шаг вперед правой ногой руки выпрямляются;разбег по прямой – толчок с замахом рук – прыжок – приземление;встать на носки, локти вверх, наклониться, медленно разжимая пальцы рук; |

ДЕКАБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: « НАЗЕМНЫЙ, ВОЗДУШНЫЙ, ВОДНЫЙ (ВСЕ О ТРАНСПОРТЕ)» Занятие № 2

 **Цель:**

1. Продолжать разучивать с детьми гимнастическое упражнение «Лебедь»

 2. Повторить прыжки через скамейку с разбега.

 3. Упражнять в перебрасывании мяча двумя руками от груди.

 4. Развивать внимание, быстроту в игре «Займи свое место!».

 5. Воспитывать честность, умение подчиняться общим правилам.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 2 мата, мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи (диаметр 25см) на подгруппу детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, полуприсидя, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом (Блок 4 комплекс № )**Основные виды движений:1. Гимнастическое упражнение «Лебедь»
2. Прыжки через скамейку с разбега (поточный способ)
3. Перебрасывание мяча двумя руками от груди (фронтальный способ) **усложнение** – 3 метра.
4. Подвижная игра «Займи свое место»

 Ходьба в колонне по одному. - Упражнение на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова упр. № 3 стр. 32)**Анализ занятия: (**самооценка выполненного задания: кто из ребят сегодня справился с заданием?) | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты1 мин. | средний медлен. среднийсреднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.Быстрыйшумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;сидя на левом колене, правая нога отводится назад, руки вверх над головой;разбег по прямой – толчок с замахом рук – прыжок – приземление; шаг вперед правой ногой руки выпрямляются;встать на носки, локти вверх, наклониться, медленно разжимая пальцы рук; |

ДЕКАБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗИМУШКА-ЗИМА» Занятие № 1

 **Цель:**

1. Учить детей преодолевать препятствия во время ходьбы и бега вдоль границы зала.

2. Повторить гимнастическое упражнение «Лебедь».

 3. Закрепить перебрасывание мяча двумя руками от груди.

 4. Развивать быструю реакцию на сигнал в игре «Два Мороза».

 5. Воспитывать честность, взаимовыручку.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 2 дуги (высота 30см), 2 куба (высота 40см), мячи (диаметр 25см) на подгруппу детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, полуприсидя, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 4)**Основные виды движений:1. Ходьба и бег через препятствия (круговой способ)
2. Гимнастическое упражнение «Лебедь»
3. Перебрасывание мяча двумя руками от груди.
4. Подвижная игра «Два Мороза»

Массаж ступни – «Волшебные палочки» Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию, упражнения на восстановление дыхания «Барабанщик» К.П.Бутейко упражнение № 8 стр. 226-227.**Анализ занятия** | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средний медлен. среднийсреднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.шумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;четко соблюдать интервал;согнутая в колене левая нога и прямая правая должны быть на одной линии;при броске корпус чуть наклонить вперед;вспомнить правила игры; |

ДЕКАБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗИМУШКА-ЗИМА» Занятие № 2

 **Цель:**

1. Продолжать учить детей преодолевать препятствия во время ходьбы и бега вдоль границы зала.

2. Повторить гимнастическое упражнение «Лебедь».

 3. Закрепить перебрасывание мяча двумя руками от груди.

 4. Развивать быструю реакцию на сигнал «Два Мороза».

 5. Воспитывать честность, взаимовыручку.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 3 дуги (высота 30см), 3 куба (высота 40см), мячи (диаметр 25см) на подгруппу детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, полуприседя, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 4)**Основные виды движений:1. Ходьба и бег через препятствия (круговой способ)

Усложнение – увеличить пособия.1. Гимнастическое упражнение «Лебедь»
2. Перебрасывание мяча двумя руками от груди.
3. Подвижная игра «Два Мороза»

Массаж ступни – «Волшебные палочки» Ходьба в колонне по одному. Упражнения на релаксацию, упражнения на восстановление дыхания «Барабанщик» (К.П. Бутейко упражнение № 8 стр. 226-227)**Анализ занятия:** Какое упражнение было трудно выполнять? Какие упражнения получились? Почему? | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средний медлен. средн.среднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.медленный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;четко соблюдать интервал;согнутая в колене левая нога и прямая правая должны быть на одной линии; |

ДЕКАБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗДРАВСТВУЙ ПРАЗДНИК – НОВЫЙ ГОД» Занятие № 1

 **Цель:**

1. Разучить с детьми гимнастическое упражнение «Ласточка».

2. Упражнять в прыжках по скамейке, меняя ноги

 3. Повторить ходьбе и бег через препятствия.

 4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Встречные перебежки».

 5. Воспитывать дисциплинированность, умение подчиняться общим правилам на занятии.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 3 дуги (высота 30см), 3 куба (высота 40см), 3 обруча (диаметр 55см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег с высоким подниманием бедра, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, с изменением направления, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 4)**Основные виды движений:1. Гимнастическое упражнение «Ласточка» (фронтальный способ)
2. Прыжки по скамейке, меняя ноги (поточный способ)
3. Ходьба и бег через препятствия (круговой способ)
4. Подвижная игра «Встречные перебежки»

 Ходьба в колонне по одному с заданием: «Пловцы», «Достанем лопатки»; - Упражнение на восстановление дыхания «Барабанщик» (К.П. Бутейко стр. 226-227)**Анализ занятия:** Какую оценку вы поставили бы себе за занятие? Почему? | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты1 мин. | средний медлен. средн.среднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.медленный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;стоя на левой ноге, поднять правую, отвести назад – вверх; руки назад параллельно туловищу;энергичный взмах руками, нога на середине скамейки;напомнить правила игры; |

ДЕКАБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗДРАВСТВУЙ ПРАЗДНИК – НОВЫЙ ГОД» Занятие № 2

 **Цель:**

1. Продолжать разучивать с детьми гимнастическое упражнение «Ласточка».

2. Упражнять в прыжках по скамейке, меняя ноги.

 3. Повторить ходьбе и бег через препятствия.

 4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Встречные перебежки».

 5. Воспитывать дисциплинированность, умение подчиняться общим правилам на занятии.

 **Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), 3 дуги (высота 30см), 3 куба (высота 40см), 3 обруча (диаметр 55см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук и плечевого пояса, бег с высоким подниманием бедра, ходьба, ходьба приставным шагом вправо, обычная, с изменением направления, обычная, легкий бег, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 4)**Основные виды движений:1. Гимнастическое упражнение «Ласточка» (фронтальный способ)
2. Прыжки по скамейке, меняя ноги (поточный способ)
3. Ходьба и бег через препятствия (круговой способ)
4. Подвижная игра «Встречные перебежки»

усложнение – построение в колонне по два; Ходьба в колонне по одному с заданием: «Пловцы», «Достанем лопатки»;упражнения на восстановление дыхания «Кошечка» (К.П. Бутейко стр. 33 )**Анализ занятия:** Какую оценку вы поставили бы себе за занятие? Почему? | 5минут30сек40 секунд10 раз3раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | средний медлен. средн.среднийсредний | произвол.Вдох и выдох при наклонах и поворотах произвольн.произвольн.шумный вдох, медленный выдох | следить за осанкой, соблюдать интервал, четкие повороты на углах;следить за качеством выполнения;стоя на левой ноге, поднять правую, отвести назад – вверх; руки назад параллельно туловищу;энергичный взмах руками, нога на середине скамейки;напомнить правила |

**ЯНВАРЬ 1 НЕДЕЛЯ - ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ**

# ЯНВАРЬ 2 НЕДЕЛЯ «НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

ТЕМА: «ЗДРАВИАДА» (КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**)**

# Цель:

# 1. Упражнять детей в лазание по стенке разными способами, в прыжках с разбега через скамейку.

# 2. Повторить ходьбу по дорожке со следами.

# 3. Закрепить отбивание мяча правой и левой рукой, ведение мяча разными способами

# 4. Развивать быстроту, ловкость в игре-эстафете «Кто быстрее»

# 4. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи.

#  Оборудование: 2 скамейки (высота 30см), дорожка со следами, мячи (диаметр 25см) на всех детей, 6 кеглей, 2 скакалки, 2 обруча, призы по количеству детей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, влево, обычная, со сменой ведущего, обычная, с разным положением рук, ходьба, обычная, легкий бег построение в 2 колонны.**Основные виды движений - упражнения на станциях:**1. **Станция «Гимнастическая»**
	1. Ходьба по скамейке с разным положением рук
	2. Лазание по стенке разными способами.
	3. Прыжки с разбега через скамейку.
2. **Станция «Баскетбольная»**
	1. Отбивание мяча правой и левой рукой.
	2. Ведение мяча врассыпную.
	3. Ведение мяча между предметами

**УМК: ступня – табан, лазанье – үрмәләү, прыжки - сикерү,левая – сул, правая – уң**.1. **Станция «Игровая»**

«Волшебная дорожка», игра-эстафета «Кто быстрее»Игра малой подвижности: «Съедобное – несъедобное»Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание «Лотос» (К.П. Бутейко стр.128) **Вручение призов.** | 5минут3раза3 раза 3 раза3 минуты | медлен.средн.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох через нос, выдох.  | Следить за осанкой, дыханием, соблюдать интервал во время ходьбы и бега; упражнение на станциях выполняются каждой командой: оценивается правильное положение рук, сохранение равновесия; быстрота перемещения по стенке; разбег, точность отталкивания толчковой ногой и приземление; владение мячом;каждая команда в конце путешествия получает призы в различных номинациях. |

ЯНВАРЬ 3 НЕДЕЛЯ

 ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ЭТИКЕТА И ВЕЖЛИВОСТИ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ «СПАСИБО»)» Занятие № 1

**Цель:** 1. Учить выполнять прыжки в высоту с разбега.

 2. Упражнять в ползание на четвереньках и перелезание через скамейку с опорой на обе руки.

 3. Повторить отбивание мяча правой и левой рукой.

 4. Развивать внимание, ловкость в татарской народной игре «Продай горшок»

 5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 25 см) на всех детей, полумаски «горшков», веревка – 5м, стойки – 2 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, влево, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(Блок 4 комплекс № 1)****Основные виды движений:**1. Прыжки в высоту с разбега – высота 40см

 (поточный способ)1. Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку (поточный способ)
2. Отбивание мяча правой и левой рукой
3. Подвижная игра «Продай горшок»

**УМК: ступня – табан, лазанье – үрмәләү, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң.**Массаж ступни – «Волшебные палочки»Ходьба в колонне по одному, упражнение на коррекцию осанки «Достанем лопатки», упражнение на дыхание «Весы» (А.Н. Стрельникова стр.70-71)**Анализ занятия:** | 5минут10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох через нос, выдох.  | Следить за осанкой, дыханием, соблюдать интервал во время ходьбы и бега; Разбег, отталкивание одной ногой вверх, подтянуть вторую, одновременно приземляться на обе ноги, руки вперед;соблюдать расстояние, смотреть вперед, перелезть через скамейку, выпрямиться;правильное положение кисти при отбивании.Напомнить правила |

ЯНВАРЬ 3 НЕДЕЛЯ

 ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ЭТИКЕТА И ВЕЖЛИВОСТИ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ «СПАСИБО»)» Занятие № 2

**Цель:** 1. Продолжать учить выполнять прыжки в высоту с разбега.

 2. Упражнять в ползание на четвереньках и перелезание через скамейку с опорой на обе руки.

3. Повторить отбивание мяча правой и левой рукой.

4. Развивать внимание, ориентировку в пространстве в подвижной игре «Продай горшок»

5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 25 см) на всех детей, полумаска совы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, влево, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(Блок 4 комплекс № 1)****Основные виды движений:**1. Прыжки в высоту с разбега – высота 40см

 (поточный способ)1. Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку (поточный способ)
2. Отбивание мяча правой и левой рукой

**УМК: ступня – табан, ползанье – үрмәләү, прыжки - сикерү,левая – сул, правая – уң, мяч – туп, горшок – чүлмәк.**1. Подвижная игра «Продай горшок»

Массаж ступни – «Волшебные палочки»Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание «Весы» (А.Н. Стрельникова стр.70-71)**Анализ занятия:** | 5минут10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средн.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.  | Следить за осанкой, дыханием, соблюдать интервал во время ходьбы и бега; Разбег, отталкивание одной ногой вверх, подтянуть вторую, одновременно приземляться на обе ноги, руки вперед, ноги полусогнуты;соблюдать расстояние, смотреть вперед, перелезть через скамейку, выпрямиться;правильное положение кисти при отбивании.Напомнить правила. |

 Старший воспитатель:

ЯНВАРЬ 4 НЕДЕЛЯ

 ТЕМА: «НАШИ МЕНЬШИЕ ДРУЗЬЯ» Занятие № 1

**Цель:** 1. Учить лазанию на гимнастическую скамейку разными способами.

 2. Повторить прыжки в высоту с разбега.

 3. Закрепить бег с преодолением препятствий.

 4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Караси и щука»

 5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам на занятии.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), веревка (длина 3м) ленточки на подгруппу детей, «масажеры – коврики» – нестандартное пособие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба полуприседя, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба по массажерам, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(Блок 4 комплекс № 1)****Основные виды движений:**1. Учить лазанию на гимнастическую скамейку

 разными способами (разноименный). 2. Повторить прыжки в высоту с разбега.  3. Закрепить бег с преодолением препятствий.  4. Подвижная игра «Караси и щука» **УМК: лазанье – үрмәләү, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике.**Массаж ступни – « Волшебные палочки». Ходьба в колонне по одному, упражнение «Волшебные руки», упражнение на дыхание «Весы» (А.НСтрельникова стр.70-71)**Анализ занятия:** | 5минут 10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средн.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол..  | Следить за осанкой, дыханием, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;Ходьба по массажерам – без обуви; Правильный хват руками, постановка ноги, перекрестное движение рук и ног;Толчок ногой вверх, приземление на обе ноги;опрос 2 детей правил игры; Что запомнили? Кто лучше всех прыгал в высоту? |

ЯНВАРЬ 4 НЕДЕЛЯ

 ТЕМА: «НАШИ МЕНЬШИЕ ДРУЗЬЯ» Занятие № 2

**Цель:** 1. Продолжать учить лазанию на гимнастическую скамейку разными способами.

 2. Повторить прыжки в высоту с разбега.

 3. Закрепить бег с преодолением препятствий.

 4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Караси и щука»

 5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам на занятии.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), веревка (длина 3м) ленточки на подгруппу детей, «масажеры – коврики» – нестандартное пособие

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. |  Беседа по теме занятияХодьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, ходьба на внешней стороне ступни, обычная, ходьба полуприседя, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба по массажерам, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****(Блок 4 комплекс № 1)****Основные виды движений:**1. Учить лазанию на гимнастическую стенку

 разными способами (одноименный) 2. Повторить прыжки в высоту с разбега.  3. Закрепить бег с преодолением препятствий.  4. Подвижная игра «Караси и щука» **УМК: лазанье – үрмәләү, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике.**Массаж ступни – « Волшебные палочки». Ходьба в колонне по одному, упражнение «Волшебные руки», упражнение на дыхание «Весы» (А.НСтрельникова стр.70-71)**Анализ занятия:** | 5минут 10 раз3раза3 раза 3 раза30 сек.3 минуты | Сред.средн.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол..  | Следить за осанкой, дыханием, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;Ходьба по массажерам – без обуви; Правильный хват руками, одновременное движение рук и ног;Толчок ногой вверх, приземление на обе ноги;опрос 3 детей правил игры; Что запомнили? Кто лучше всех прыгал в высоту? |

ФЕВРАЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ДОБРОТА СПАСЕТ МИР» Занятие №1

 **Цель:**

1. Учить бросать мяч вверх и ловить его с поворотом на 90 градусов.
2. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку разными способами
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.
4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Перемени предмет».
5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам поведения на занятии.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи(диаметр 25см) на всех детей, 2 обруча (диаметр55см), 2 стойки, шнур дл. 5м.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с малым мячом (Блок 4 комплекс № 19)****Основные виды движений:**  1. Броски мяча с поворотом на 90 градусов. 2. Лазание на гимнастическую стенку разными  способами  3. Прыжки разными способами (на двух ногах, на  одной, попеременно меняя ноги).**УМК: бросок –ыргыту, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике, три – өч, четыре – дүрт, пять – биш.** Игра - эстафета «Перемени предмет».Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки: «Достанем лопатки».Упражнение на дыхание «Обними себя». (А.Н. Стрельникова стр.23 ) **Анализ занятия:** | 5минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | средн.медлен.медлен.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;соблюдать равновесие при повороте; Синхронность движений;колени согнуты, с перекатом на носок;вспомнить правила игры;встать на носочки, медленно руки в стороны, резко наклониться вперед, обхватить себя, хлопнуть по лопаткам;самооценка выполненного задания; |

ФЕВРАЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ДОБРОТА СПАСЕТ МИР» Занятие №2

 **Цель:**

1. Учить бросать мяч вверх и ловить его с поворотом на 90 градусов.
2. Упражнять в лазании на гимнастическую стенку разными способами
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.
4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Перемени предмет».
5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам поведения на занятии.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи(диаметр 25см) на всех детей, 2 обруча (диаметр55см), 2 стойки, шнур дл. 5м.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с малым мячом (Блок 4 комплекс № 19)****Основные виды движений:**  1. Броски мяча с поворотом на 90 градусов. 2. Лазание на гимнастическую стенку разными  способами  3. Прыжки разными способами (на двух ногах, на  одной, попеременно меняя ноги). **УМК: бросок –ыргыту, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике, три – өч, четыре – дүрт, пять – биш.** Игра - эстафета «Перемени предмет».Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки: «Достанем лопатки».Упражнение на дыхание «Обними себя». (А.Н. Стрельникова стр.23 ) **Анализ занятия:** | 5минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | средн.медлен.медлен.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;соблюдать равновесие при повороте; Синхронность движений;колени согнуты, с перекатом на носок;вспомнить правила игры;встать на носочки, медленно руки в стороны, резко наклониться вперед, обхватить себя, хлопнуть по лопаткам;самооценка выполненного задания; |

ФЕВРАЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КРАСОТА РОДНОГО ЯЗЫКА» (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ РОДНОГО ЯЗЫКА) Занятие №1

 **Цель:**

1. Учить метанию в вертикальную цель.
2. Повторить броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов.
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.
4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Чье звено скорее соберется».
5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам игры.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи(диаметр 25см) на всех детей, 1 мат, 10 ленточек.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с малым мячом (Блок 4 комплекс № 19)****Основные виды движений:** 1. Учить метанию в вертикальную цель.
2. Броски мяча вверх с поворотом (фронтально)
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега

**УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике, три – өч, четыре – дүрт, пять – биш., вверх – өскә.**1. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется».

Ходьба в колонне по одному. - Упражнение на релаксацию «Волшебные руки».- Упражнение на дыхание «Аромат букета»**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;Прицеливаться, замах, бросок;соблюдать равновесие при повороте;Разбег, толчок, полет и приземление на обе ноги, руки вперед;вспомнить правила игры; вдох – вдох со звуком «а-а-а-ах»;Какое упражнение разучили? Кто больше всех выполнил броски с поворотами? |

ФЕВРАЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КРАСОТА РОДНОГО ЯЗЫКА» (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ РОДНОГО ЯЗЫКА) Занятие №2

 **Цель:**

1.Продолжать учить метанию в вертикальную цель.

2.Повторить броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов.

3.Закрепить прыжки в высоту с разбега.

4.Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Чье звено скорее соберется».

5.Воспитывать умение подчиняться общим правилам игры.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи(диаметр 25см) на всех детей, 1 мат, 10 ленточек.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с малым мячом (Блок 4 комплекс № 19)****Основные виды движений:** 1. Учить метанию в вертикальную цель.
2. Броски мяча вверх с поворотом (фронтально)
3. Закрепить прыжки в высоту с разбега

**УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, левая – сул, правая – уң, один –бер, два – ике, три – өч, четыре – дүрт, пять – биш., вверх – өскә.**1. Подвижная игра «Чье звено скорее соберется».

Ходьба в колонне по одному. - Упражнение на релаксацию «Волшебные руки».- Упражнение на дыхание «Аромат букета»**Анализ занятия:** | 5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.Средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;Прицеливаться, замах, бросок;соблюдать равновесие при повороте;Разбег, толчок, полет и приземление на обе ноги, руки вперед;вспомнить правила игры; вдох – вдох со звуком «а-а-а-ах»;Какое упражнение разучили? Кто больше всех выполнил броски с поворотами? |

ФЕВРАЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» (ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА) Занятие №1

 **Цель:**

1. Учить выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

 2.Упражнять в метании в вертикальную цель.

 3.Повторить броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов

4. Развивать ловкость, внимание в подвижной игре «Удочка».

5. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию

**Оборудование:** мячи (диаметр 20см) на всех детей, 2 мата, 2 скамейки (высота 30см), 2 обруча на шнуре.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1.  2. 3. | Беседа по теме занятия, сообщить, что в пятницу, 20.02. приглашаем пап на развлечение: «Мы – защитники Отечества»Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине (поточный способ)
2. Метание в вертикальную цель (подвешенный на потолке обруч)

 Броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов. **УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, приседание- чүгәләү, вверх – өскә.**1. Подвижная игра «Удочка».

Спокойная игра: «Назови рода войск»Ходьба в колонне по одному. - Упражнение на коррекцию осанки «Арка».- Упражнение на дыхание «Гудок парохода»**Анализ занятия:**  | 2 мин.5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза1 мин.3 минуты | средн.  .средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол. |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений; Сохранять равновесие, спина прямая;Правильное исходное положение;соблюдать равновесие при повороте;вспомнить правила игры; медленный вдох-шумный выдох: «ууууууууууу»Какое упражнение разучили? Как правильно выполнять метание в обруч? |

ФЕВРАЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА» (ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА) Занятие №2

 **Цель:**

1. Продолжать учить выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

 2.Упражнять в метании в вертикальную цель.

 3.Повторить броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов

4. Развивать ловкость, внимание в подвижной игре «Удочка».

5. Воспитывать бережное отношение к физкультурному оборудованию

**Оборудование:**  мячи (диаметр 20см) на всех детей, 2 мата, 2 скамейки (высота 30см), 2 обруча на шнуре.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Беседа по теме занятия, сообщить, что в пятницу, 20.02. приглашаем пап на развлечение: «Мы – защитники Отечества»Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, приставным шагом вправо, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:** 1. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине (поточный способ)
2. Метание в вертикальную цель (подвешенный на потолке обруч)
3. Броски мяча вверх с поворотом на 90 градусов.

**УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, приседание- чүгәләү, вверх – өскә.**1. Подвижная игра «Удочка».

Спокойная игра: «Назови рода войск»Ходьба в колонне по одному. - Упражнение на коррекцию осанки «Арка».- Упражнение на дыхание «Гудок парохода»**Анализ занятия:**  | 2 мин.5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза1 мин.3 минуты | средн.медлен.медлен.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол. |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений; Сохранять равновесие, спина прямая;Правильное исходное положение;соблюдать равновесие при повороте;вспомнить правила игры; медленный вдох-шумный выдох: «ууууууууууу»Какое упражнение разучили? Как правильно выполнять метание в обруч? |

ФЕВРАЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРОЩАНИЕ С ЗИМОЙ (МАСЛЕНИЦА)» Занятие №1

 **Цель:**

1.Учить делать энергичный толчок ногами при прыжках с разбега через скамейку.

2. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

3. Закрепить метание в вертикальную цель.

4.Развивать ориентировку в пространстве, внимание в подвижной игре «Жмурки!»

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

 **Оборудование:**  2 мата, 2 скамейки (высота 20см),2 ориентира, мяч (диаметр 25 см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, полуприседя, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:** 1. Прыжки с разбега через скамейку (поточный способ) – страховка.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с

приседанием.1. Закрепить метание в вертикальную цель: «Попади в обруч»
2. Подвижная игра «Жмурки!».

**УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, приседание- чүгәләү, вверх – өскә, построение – тезелү, стой – тукта.**1. Игра малой подвижности: «Эхо»

 Ходьба в колонне по одному.- Упражнение на дыхание «Обними себя». (А.Н. Стрельникова стр.23 ) **Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты3 минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;разбег по прямой – энергичный толчок ногами- прыжок – приземление на полусогнутые ноги; Присед с прямой спиной;Правильное исходное положение; вспомнить правила игры; медленно руки в стороны, резко наклониться вперед, обхватить себя, хлопнуть по лопаткам; Самооценка выполненного задания (я занимался на «5», «4»…) |

ФЕВРАЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРОЩАНИЕ С ЗИМОЙ (МАСЛЕНИЦА)» Занятие №2

 **Цель:**

1.Учить делать энергичный толчок ногами при прыжках в с разбега через скамейку.

2. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

3. Закрепить метание в вертикальную цель.

4.Развивать ориентировку в пространстве, внимание в подвижной игре «Жмурки!»

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

 **Оборудование:**  2 мата, 2 скамейки (высота 20см),2 ориентира, мяч (диаметр 25 см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба по диагонали, обычная, полуприседя, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов (Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:** 1. Прыжки с разбега через скамейку (поточный способ) – страховка.
2. Ходьба по гимнастической скамейке с

приседанием.1. Закрепить метание в вертикальную цель: «Попади в обруч»

**УМК: метать –ыргыту, прыжки - сикерү, приседание- чүгәләү, вверх – өскә, построение – тезелү, стой – тукта.**1. Подвижная игра «Жмурки!».
2. Игра малой подвижности: «Эхо»

 Ходьба в колонне по одному.- Упражнение на дыхание «Обними себя». (А.Н. Стрельникова стр.23) **Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 сек40 сек10раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты3 минуты | средн.медлен.средн.средн.средн.средн.быстрый | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох-шумный выдох |  следить за осанкой, сохранять, четкие повороты на углах, интервал во время движения; следить за качеством выполнения упражнений;разбег по прямой – энергичный толчок ногами- прыжок – приземление на полусогнутые ноги; Присед с прямой спиной;Правильное исходное положение; вспомнить правила игры; медленно руки в стороны, резко наклониться вперед, обхватить себя, хлопнуть по лопаткам; Самооценка выполненного задания (я занимался на «5», «4»…) |

МАРТ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ЖЕНЩИН! (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить отбивать мяч в движении (правой и левой рукой)

2. Повторить делать энергичный толчок ногами при прыжках с разбега через скамейку.

2. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

4. Развивать ориентировку в пространстве в подвижной игре «Догони свою пару».

 5.Воспитывать честность, дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**  гимнастические палки на всех детей, мат, скамейка (высота 30см), флажки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба по залу, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, приставным шагом, обычная, ходьба по диагонали, обычная, ходьба со сменой ведущего, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с палками****( Блок 4 комплекс № 8 )****Основные виды движений:**1. Отбивание мяча правой и левой рукой: «Не потеряй мяч»2. Учить делать энергичный толчок ногами при прыжках в с разбега через скамейку. 3. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.Подвижная игра «Догони свою пару»Массаж ступни - «Волшебные палочки»Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Аромат букета» **Анализ занятия: (самооценка выполненных упражнений)** | 5 минутпо 20 сек40 сек10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.средн.средн.средн.медлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, медленный выдох | выполнять четкие повороты на углах, держать дистанцию;добиваться качественного выполнения упражнений;следить за осанкой и дыханием.Толчок рукой, сохраняя мяч;разбег по прямой, энергичный толчок маховой ногой вверх;вспомнить правила игры, предложить 2 детям посчитать выбывших из игры.Следить за дыханием. |

МАРТ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ЖЕНЩИН! (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ)» Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)

2. Повторить прыжки с разбега через скамейку.

2. Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с приседанием.

4. Развивать ориентировку в пространстве в подвижной игре «Догони свою пару».

 5.Воспитывать честность, дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**  гимнастические палки на всех детей, мат, скамейка (высота 30см), флажки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба по залу, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, приставным шагом, обычная, ходьба по диагонали, обычная, ходьба со сменой ведущего, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с палками****( Блок 4 комплекс № 8 )****Основные виды движений:**1. Отбивание мяча правой и левой рукой: «Не потеряй мяч»2. Прыжки в с разбега через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.Подвижная игра «Догони свою пару»Массаж ступни - «Волшебные палочки»Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Аромат букета» **Анализ занятия: (самооценка выполненных упражнений)** | 5 минутпо 20 сек40 сек10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза1 минута3 минуты | медлен.медлен.средн.средн.средн.медлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, медленный выдох | выполнять четкие повороты на углах, держать дистанцию;добиваться качественного выполнения упражнений;следить за осанкой и дыханием.Толчок рукой, сохраняя мяч;разбег по прямой, энергичный толчок маховой ногой вверх;вспомнить правила игры, предложить 2 детям посчитать выбывших из игры.Следить за дыханием. |

МАРТ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ЭКОЛОГИИ. ЗЕМЛЯ - НАШ ОБЩИЙ ДОМ» Занятие № 1

**Цель:**

 1. Учить метать предметы на дальность.

 2. Повторить отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)

 3. Закрепить прыжки с разбега через скамейку.

 4. Развивать умение согласовывать действия со словами в подвижной игре «Горелки»

 5. Воспитывать чувства коллективизма, дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**  гимнастические палки на всех детей, мат, 2 скамейки (высота 30см), мячи на всех детей (диаметр 25см), 2 колокольчика, мешочки с песком (200 гр.) на каждого.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, полуприседя, обычная, ходьба по диагонали, обычная, ходьба со сменой ведущего, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с палками****( Блок 4 комплекс № 8 )****Основные виды движений:**1. Метание предметов на дальность (мешочки с песком)
2. Отбивание мяча правой и левой рукой.

Усложнение – мальчики левой, девочки правой рукой.1. Прыжки в длину с разбега (поточный способ)
2. Подвижная игра «Горелки»

Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Дышим животом» (Бутейко К.П. стр. 62)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 сек40 сек10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза4 минуты | медлен.средн.средн.средн.средн.медлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.вдох, медленный выдох | выполнять четкие повороты на углах, держать дистанцию;добиваться качественного выполнения упражнений;следить за осанкой и дыханием;Правильное и.п.держать мяч в поле зрения;энергичный толчок ногами;вспомнить правила игрывтягиваем живот;надуваем, встаем на носки;Что запомнилось? |

МАРТ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ЭКОЛОГИИ. ЗЕМЛЯ - НАШ ОБЩИЙ ДОМ» Занятие № 2

**Цель:**

 1. Учить метать предметы на дальность.

 2. Повторить отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)

 3. Закрепить прыжки с разбега через скамейку.

 4. Развивать умение согласовывать действия со словами в подвижной игре «Горелки»

 5. Воспитывать чувства коллективизма, дружеские взаимоотношения.

**Оборудование:**  гимнастические палки на всех детей, мат, 2 скамейки (высота 30см), мячи на всех детей (диаметр 25см), 2 колокольчика, мешочки с песком (200 гр.) на каждого.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, полуприседя, обычная, ходьба по диагонали, обычная, ходьба со сменой ведущего, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с палками****( Блок 4 комплекс № 8 )****Основные виды движений:**1. Метание предметов на дальность (мешочки с песком)
2. Отбивание мяча правой и левой рукой.

Усложнение – мальчики левой, девочки правой рукой.1. Прыжки в длину с разбега (поточный способ)
2. Подвижная игра «Горелки»

Ходьба в колонне по одному с заданием на коррекцию осанки «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Дышим животом» (Бутейко К.П. стр. 62)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 сек40 сек10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза4 минуты | медлен.средн.средн.средн.средн.медлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.вдох, медленный выдох | выполнять четкие повороты на углах, держать дистанцию;добиваться качественного выполнения упражнений;следить за осанкой и дыханием;Правильное и.п.держать мяч в поле зрения;энергичный толчок ногами;вспомнить правила игрывтягиваем живот;надуваем, встаем на носки;Что запомнилось? |

МАРТ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН (ОБЖ, ПДД)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить ходьбе по узкой рейке скамейки.

2. Повторить метание предметы на дальность.

 2. Закрепить отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Веселые соревнования»

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), мешочки с песком (200гр.), «кочки» – нестандартное пособие, обручи и шнуры для игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с изменением темпа, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с перешагиванием через «кочки», легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом** **( Блок 4 комплекс № )****Основные виды движений:**1. Ходьба по узкой рейке скамейки.2. Метание предметов на дальность.  3. Отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)1. Подвижная игра «Веселые соревнования»

Игра малой подвижности: «Что изменилось?»Ходьба в колонне по одному, упражнение «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Обними себя» (Стрельникова А.Н. стр. 35)**Анализ занятия:**  | 5 минутыпо 20 секунд30 секунд40 секунд10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега, выполнять четкие повороты.добиваться качественного выполнения упражнений; Сохранять равновесие; энергичный замах руками;согласованность обоих рук при отбивании;вспомнить правила игры;запомнить, что где было и что изменилось;руки развести в стороны, наклониться, хлопнуть по лопаткам. |

МАРТ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН (ОБЖ, ПДД)» Занятие № 2

**Цель:**

1. Учить ходьбе по узкой рейке скамейки.

2. Повторить метание предметы на дальность.

 2. Закрепить отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Веселые соревнования»

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), мешочки с песком (200гр.), «кочки –нестандартное пособие», обручи и шнуры для игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с изменением темпа, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с перешагиванием через «кочки», легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом** **( Блок 4 комплекс № )****Основные виды движений:**1. Ходьба по узкой рейке скамейки.2. Метание предметов на дальность.  3. Отбивание мяча в движении (правой и левой рукой)1. Подвижная игра «Веселые соревнования»

Игра малой подвижности: «Что изменилось?»Ходьба в колонне по одному, упражнение «Волшебные руки», упражнение на восстановление дыхания «Обними себя» (Стрельникова А.Н. стр. 35)**Анализ занятия:**  | 5 минутыпо 20 секунд30 секунд40 секунд10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.среднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега, выполнять четкие повороты.добиваться качественного выполнения упражнений; Сохранять равновесие; энергичный замах руками;согласованность обоих рук при отбивании;вспомнить правила игры;запомнить, что где было и что изменилось;руки развести в стороны, наклониться, хлопнуть по лопаткам. |

МАРТ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ТЕАТРА)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей прокатывать обруч друг другу

2. Повторить ходьбу по узкой рейке скамейки.

3. Закрепить метание мешочков на дальность.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Кого назвали, тот и ловит мяч».

 5. Воспитывать интерес к физкультуре и спорту.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), обручи на полгруппы, мешочки с песком, 200гр., «кочки»- нестандартное пособие – 10 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с изменением темпа, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба змейкой между «кочками», легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом** **( Блок 4 комплекс №)****Основные виды движений:**1. Прокатывание обручей друг другу (фронтальный способ) Л.А.Карпенко «Художественная гимнастика» М.2003г.

 2. Ходьба по узкой рейке скамейки. 3. Метание мешочков на дальность.  Подвижная игра ««Кого назвали, тот и ловит мяч».Игра малой подвижности «Эхо»Ходьба в колонне по одному.- Упражнение «Аист», «Цапля», **Анализ занятия:**  | 5 минутыпо 20 секунд30 секунд40 секунд10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега, выполнять четкие повороты.добиваться качественного выполнения упражнений;правильное положение рук на обруче; прокатывать обруч прямо; Держать равновесие;энергичный замах рукамивспомнить правила игры; Быть внимательным. |

МАРТ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ТЕАТРА)» Занятие №2

**Цель:**

1. Учить детей прокатывать обруч друг другу

2. Повторить ходьбу по узкой рейке скамейки.

3. Закрепить метание мешочков на дальность.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Кого назвали, тот и ловит мяч».

 5. Воспитывать интерес к физкультуре и спорту.

**Оборудование:**  мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), обручи на полгруппы, мешочки с песком, 200гр., «кочки»- нестандартное пособие – 10 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с изменением темпа, обычная, ходьба приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба змейкой между «кочками», легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом** **( Блок 4 комплекс №)****Основные виды движений:**1. Прокатывание обручей друг другу (фронтальный способ) Л.А.Карпенко «Художественная гимнастика» М.2003г.

 2. Ходьба по узкой рейке скамейки. 3. Метание мешочков на дальность.  Подвижная игра ««Кого назвали, тот и ловит мяч».Игра малой подвижности «Эхо»Ходьба в колонне по одному.- Упражнение «Аист», «Цапля», **Анализ занятия:**  | 5 минутыпо 20 секунд30 секунд40 секунд10 раз3раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсредниймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох, шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега, выполнять четкие повороты.добиваться качественного выполнения упражнений;правильное положение рук на обруче; прокатывать обруч прямо; Держать равновесие;энергичный замах рукамивспомнить правила игры; Быть внимательным. |

АПРЕЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПТИЦЫ – НАШИ КРЫЛАТЫЕ ДРУЗЬЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПТИЦ)» Занятие № 1

**Цель**:

1.Учить бросать мяч в вертикальную цель.

2. Продолжать учить прокатыванию обруча друг другу.

3. Закрепить ходьбу по узкой рейке скамейки.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Перелет птиц»

5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручку.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 20см), обручи на полгруппы, баскетбольные кольца -2 шт., музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****( Блок 4 комплекс № 3 )****Основные виды движений:****1.**  Бросание мяча в вертикальную цель: «Попади в баскетбольное кольцо».2. Прокатывание обруча друг другу.3. Ходьба по узкой рейке скамейки. 4 .Подвижная игра «Перелет птиц»Игра малой подвижности: «Назови перелетные птицы».Ходьба в колонне по одному;- Упражнение на коррекцию осанки «Достанем лопатки»;- Упражнение на восстановление дыхания:«»**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средний.среднийсредний | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох –шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений; правильное исходное положение при броске; корпус наклонить вперед;сохранять равновесие;вспомнить правила игры, спросить 2-3 детейвстать на носки, руки развести в стороны, наклониться вперед, хлопнуть себя по лопаткам. |

АПРЕЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПТИЦЫ – НАШИ КРЫЛАТЫЕ ДРУЗЬЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПТИЦ)» Занятие № 2

**Цель**:

1.Учить бросать мяч в вертикальную цель.

2. Продолжать учить прокатыванию обруча друг другу.

3. Закрепить ходьбу по узкой рейке скамейки.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Перелет птиц»

5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручку.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), мячи (диаметр 20см), обручи на полгруппы, баскетбольные кольца -2 шт., музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, по диагонали, обычная, бег в среднем темпе, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****( Блок 4 комплекс № 3 )****Основные виды движений:****1.**  Бросание мяча в вертикальную цель: «Попади в баскетбольное кольцо».2. Прокатывание обруча друг другу.3. Ходьба по узкой рейке скамейки. 4 .Подвижная игра «Перелет птиц»Игра малой подвижности: «Назови перелетные птицы».Ходьба в колонне по одному;- Упражнение на коррекцию осанки «Достанем лопатки»;- Упражнение на восстановление дыхания:«»**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средний.среднийсредний | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох –шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений; правильное исходное положение при броске; корпус наклонить вперед;сохранять равновесие;вспомнить правила игры, спросить 2-3 детейвстать на носки, руки развести в стороны, наклониться вперед, хлопнуть себя по лопаткам. |

АПРЕЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ)» Занятие № 1

**Цель**:

1. Учить детей держать равновесие при выполнении гимнастического упражнения «Ласточка»

 2. Упражнять в бросании мяча в баскетбольное кольцо.

3. Закреплять умение прокатывать обруч друг другу.

4. Развивать быстроту, внимание на сигнал в подвижной игре ««Не попадись»

5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручку.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), баскетбольное кольцо – 2 шт., обручи на полгруппы, мячи (диаметр 25см) на каждого.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, влево, обычная, бег в среднем темпе, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****( Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:**1. Гимнастическое упражнение «Ласточка»(Л.А.Карпенко «Художественная гимнастика)**(**подготовительный этап).2. Бросание мяча в баскетбольное кольцо. 3. Прокатывание обруч друг другу. (групповой способ) 4. Подвижная игра ««Не попадись».Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Цапля», упражнение на восстановление дыхания «Обними себя» (А.Н.Стрельникова, стр.35)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средний.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох –шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;стойка на одной ноге, уметь держать равновесие; голову поднять вверх, спина прямая;согнуть ноги, мяч у груди, выпрямляя ноги, выполнить бросок на щит; выбрать направление и прокатить;Правила игры спросить у 3 детей;оценка действий сверстников на занятии(опрос 5-6 детей). |

АПРЕЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПИРАМИДА ЗДОРОВЬЯ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ)» Занятие № 2

**Цель**:

1. Продолжать учить детей держать равновесие при выполнении гимнастического упражнения «Ласточка»

 2. Упражнять в бросании мяча в баскетбольное кольцо.

3. Закреплять умение прокатывать обруч друг другу.

4. Развивать быстроту, внимание на сигнал в подвижной игре ««Не попадись»

5. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручку.

**Оборудование:**  2 скамейки (высота 30см), баскетбольное кольцо – 2 шт., обручи на полгруппы, мячи (диаметр 25см) на каждого.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, влево, обычная, бег в среднем темпе, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения без предметов****( Блок 4 комплекс № 3)****Основные виды движений:**1. Гимнастическое упражнение «Ласточка»(Л.А.Карпенко «Художественная гимнастика)**(**подготовительный этап).2. Бросание мяча в баскетбольное кольцо. 3. Прокатывание обруч друг другу. (групповой способ) 4. Подвижная игра ««Не попадись».Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Цапля», упражнение на восстановление дыхания «Обними себя» (А.Н.Стрельникова, стр.35)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.средний.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.медленныйвдох –шумный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;стойка на одной ноге, уметь держать равновесие; голову поднять вверх, спина прямая;согнуть ноги, мяч у груди, выпрямляя ноги, выполнить бросок на щит; выбрать направление и прокатить;Правила игры спросить у 3 детей;оценка действий сверстников на занятии(опрос 5-6 детей). |

АПРЕЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КНИГА – ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДЕТСКИЙ КНИГИ)

 «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО (ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ)» Занятие № 1

**Цель**:

1. Учить детей метать мешочки в вертикальную цель из-за спины через плечо.

2. Повторить гимнастическое упражнение «Ласточка»

3. Закрепить бросание мяча в баскетбольное кольцо.

4. Развивать быстроту, внимание в подвижной игре «Займи место в ракете»

 5. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность в выполнении упражнений.

**Оборудование:**  3 скамейки (высота 30см), 2 стойки, мешочки с песком (масс 150 гр.) на подгруппу детей, обручи (д.55см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения на скамейке****( Блок 4 комплекс № 24)****Основные виды движений:**1.Метание мешочков в вертикальную цель (груп. способ)2.Гимнастическое упражнение «Ласточка»(фронтальный способ)3. Бросании мяча в баскетбольное кольцо. (групповой способ)4. Подвижная игра «Займи место в ракете» Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Аист», упражнение на восстановление дыхания «Гудок парохода» (А.Н.Стрельникова, стр.31-32)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох- медленный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;правильное и.п. при замахе;стойка на одной ноге, уметь держать равновесие; спина прямая, руки назад;Правильное и.п. и бросок;Действовать на сигналсамооценка выполненного задания: «я сегодня все упражнения выполнил правильно…» |

АПРЕЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «КНИГА – ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДЕТСКИЙ КНИГИ)

 «ЗВЕЗДНОЕ НЕБО (ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ)» Занятие № 2

**Цель**:

1. Продолжать учить метать мешочки в вертикальную цель из-за спины через плечо.

2. Повторить гимнастическое упражнение «Ласточка»

3. Закрепить бросание мяча в баскетбольное кольцо.

4. Развивать быстроту, внимание в подвижной игре «Займи место в ракете»

 5. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность в выполнении упражнений.

**Оборудование:**  3 скамейки (высота 30см), 2 стойки, мешочки с песком (масс 150 гр.) на подгруппу детей, обручи (д.55см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения на скамейке****( Блок 4 комплекс № 24)****Основные виды движений:**1.Метание мешочков в вертикальную цель (груп. способ)2.Гимнастическое упражнение «Ласточка»(фронтальный способ)3. Бросании мяча в баскетбольное кольцо. (групповой способ)4. Подвижная игра «Займи место в ракете» Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Аист», упражнение на восстановление дыхания «Гудок парохода» (А.Н.Стрельникова, стр.31-32)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза 3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох- медленный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;правильное и.п. при замахе;стойка на одной ноге, уметь держать равновесие; спина прямая, руки назад;Правильное и.п. и бросок;Действовать на сигналсамооценка выполненного задания: «я сегодня все упражнения выполнил правильно…» |

АПРЕЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА» Занятие №1

**Цель**:

1.Учить детей выполнять энергичный разбег и приземление на полусогнутые ноги при прыжках в высоту с разбега.

2. Повторить метание мешочков в вертикальную цель

 3. Закрепить гимнастическое упражнение «Ласточка»

4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре - эстафете «Посадка картофеля»

 5. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность в выполнении упражнений.

**Оборудование:**  3 скамейки (высота 30см), скамейка (высота 20см), мат, 2 стойки, шнур, мешочки с песком (масс 150 гр.) на подгруппу детей, 4 мягких мяча для игры, музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения на скамейке****( Блок 4 комплекс № 24)****Основные виды движений:**1.Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Гимнастическое упражнение «Ласточка»(фронтальный способ) 4. Игра – эстафета: «Посадка картофеля»Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Аист», упражнение на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова, стр.31-32)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза3 раза 3 раза3 минуты | медлен.средний.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох- медленный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;энергичный разбег, толчок, прыжок способом «перешагивания»;правильное и.п. при замахстойка на одной ноге, уметь держать равновесие; спина прямая, руки назад;самооценка выполненного задания: «я сегодня все упражнения выполнил правильно…» |

АПРЕЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА» Занятие №2

**Цель**:

1.Учить детей выполнять энергичный разбег и приземление на полусогнутые ноги при прыжках в высоту с разбега.

2. Повторить метание мешочков в вертикальную цель

 3. Закрепить гимнастическое упражнение «Ласточка»

4. Развивать ловкость, быстроту в подвижной игре - эстафете «Посадка картофеля»

 5. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность в выполнении упражнений.

**Оборудование:**  3 скамейки (высота 30см), скамейка (высота 20см), мат, 2 стойки, шнур, мешочки с песком (масс 150 гр.) на подгруппу детей, 4 мягких мяча для игры, музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, приставным шагом вправо, обычная, бег в среднем темпе, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения на скамейке****( Блок 4 комплекс № 24)****Основные виды движений:**1.Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)2.Метание мешочков в вертикальную цель 3.Гимнастическое упражнение «Ласточка»(фронтальный способ) 4. Игра – эстафета: «Посадка картофеля»Ходьба в колонне по одному; упражнение на коррекцию осанки «Аист», упражнение на восстановление дыхания «Насос» (А.Н.Стрельникова, стр.31-32)**Анализ занятия:**  | 5 минутпо 20 секунд25 секунд45 секунд10 раз3 раза3 раза3 раза 3 раза3 минуты | медлен.средний.медлен.средний | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный вдох- медленный выдох | Следить за осанкой, соблюдать интервал во время ходьбы и бега;следить за качеством выполненных упражнений;энергичный разбег, толчок, прыжок способом «перешагивания»;правильное и.п. при замахстойка на одной ноге, уметь держать равновесие; спина прямая, руки назад;самооценка выполненного задания: «я сегодня все упражнения выполнил правильно…» |

МАЙ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «БОЕВАЯ СЛАВА НАШЕГО НАРОДА (ДЕНЬ ПОБЕДЫ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по скамейке и приседании на носках.

2. Повторить прыжки в высоту с разбега.

 3. Закрепить метание мешочков в вертикальную цель.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Кто самый меткий».

5. Воспитывать умение достигать поставленной цели.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мат, мешочки с песком (масса 150гр.), 2 стойки, шнур, «Щетинистая дорожка» - нестандартное пособие, музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба широким шагом, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба по массажерам: «Щетинистая дорожка», построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения парами****( Блок 4 комплекс № 6)****Основные виды движений:** 1. Ходьба по скамейке и приседание на носках (поточный способ)
2. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)
3. Метание мешочков в вертикальную цель (групповой способ)
4. Подвижная игра «Кто самый меткий»

Ходьба в колонне по одному.- Релаксация: «Волшебный сон»**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.среднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;держать спину прямо, руки подняты на уровне плеч, при приседании стараться ими не качать;энергично оттолкнуться и приземлиться на полусогнутые ноги;правильное и.п. и замах при броске;встать на носки, руки в стороны;расслабиться под музыку; |

МАЙ 1 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «БОЕВАЯ СЛАВА НАШЕГО НАРОДА (ДЕНЬ ПОБЕДЫ)» Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать учить детей сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.

2. Повторить прыжки в высоту с разбега.

 3. Закрепить метание мешочков в вертикальную цель.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Кто самый меткий».

5. Воспитывать умение достигать поставленной цели.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мат, мешочки с песком (масса 150гр.), 2 стойки, шнур, «Щетинистая дорожка» - нестандартное пособие, музыка.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба широким шагом, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба по массажерам: «Щетинистая дорожка», построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения парами****( Блок 4 комплекс № 6)****Основные виды движений:** 1. Ходьба по скамейке и приседание на носках (поточный способ)
2. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)
3. Метание мешочков в вертикальную цель (групповой способ)
4. Подвижная игра «Кто самый меткий»

Ходьба в колонне по одному.- Релаксация: «Волшебный сон»**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.медлен.среднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;держать спину прямо, руки подняты на уровне плеч, при приседании стараться ими не качать;энергично оттолкнуться и приземлиться на полусогнутые ноги;правильное и.п. и замах при броске;встать на носки, руки в стороны;расслабиться под музыку; |

МАЙ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «Я И МОЯ СЕМЬЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Разучить с детьми упражнение «Разведчики», ползание по - пластунски

2. Повторить ходьбу с приседанием на носках

3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.

4. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету в игре «Полоса препятствий».

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мат, скамейка (высота 40см), 2 мяча (диаметр 25см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, влево, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения парами****( Блок 4 комплекс № 6)****Основные виды движений:** 1. Ползание по – пластунски:«Разведчики»
2. Ходьба по скамейке и приседание на носках (поточный способ)
3. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)
4. Подвижная игра «Стоп!»

Ходьба в колонне по одному, упражнение на равновесие «Аист», упражнение на дыхание «Одуванчик» А.Н. Стрельникова стр.35-36**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений; передвигать ноги и руки поочередно, не отрывая от пола;держать спину прямо, руки подняты на уровне плеч, при приседании стараться ими не качать;энергично оттолкнуться и приземлиться на полусогнутые ноги;Действие на сигнал;Видеть красоту движений; |

МАЙ 2 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «Я И МОЯ СЕМЬЯ (МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ)» Занятие № 2

**Цель:**

1. Продолжать разучивание с детьми упражнение «Разведчики», ползание по - пластунски

2. Повторить ходьбу с приседанием на носках

3. Закрепить прыжки в высоту с разбега.

4. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету в игре «Полоса препятствий».

5. Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность.

**Оборудование:** 2 скамейки (высота 30см), мат, скамейка (высота 40см), 2 мяча (диаметр 25см).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба приставным шагом вправо, влево, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба со сменой ведущего, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения парами****( Блок 4 комплекс № 6)****Основные виды движений:** 1. Ползание по – пластунски:«Разведчики»
2. Ходьба по скамейке и приседание на носках (поточный способ)
3. Прыжки в высоту с разбега (поточный способ)
4. Подвижная игра «Стоп!»

Ходьба в колонне по одному, упражнение на равновесие «Аист», упражнение на дыхание «Одуванчик» А.Н. Стрельникова стр.35-36**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений; передвигать ноги и руки поочередно, не отрывая от пола;держать спину прямо, руки подняты на уровне плеч, при приседании стараться ими не качать;энергично оттолкнуться и приземлиться на полусогнутые ноги;Действие на сигнал;Видеть красоту движений; |

МАЙ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ВЕСЕННИЙ ХОРОВОД» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей вести мяч правой рукой разными способами.

2. Упражнение «Разведчики», ползание по - пластунски

3. Закрепить ходьбу по скамейке с приседанием на середине и выносом прямой ноги вперед.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре « Краски»

5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам на занятии.

**Оборудование:** мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), 4 стойки, 4 обруча.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба полуприседя, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом****( Блок 4 комплекс № 21)****Основные виды движений:** 1. Ведение мяча разными способами (прямо, правым и левым боком, врассыпную)

 Зинин А.М. «Детский баскетбол»1. Ползание по – пластунски:«Разведчики»
2. Ходьба на носках по скамейке с заданием.
3. Подвижная игра «Краски»

 Игра малой подвижности: «Слушай и покажи»- Ходьба в колонне по одному, - Упражнение на дыхание «Обними себя» А.Н. Стрельникова стр.35-36**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза2 минуты2минута | медлен.медлен.среднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;при ведении соблюдать интервал, правильное положение корпуса при повороте; лежа на предплечьях, согнуть ноги, передвигаться ногами и руками;держать спину прямо, при приседании стараться руками не качать;закрепить правила игры;внимание, четкость выполнения; |

МАЙ 3 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «ВЕСЕННИЙ ХОРОВОД» Занятие №2

**Цель:**

1. Учить детей вести мяч правой рукой разными способами.

2. Повторить упражнение «Разведчики»

3. Закрепить ходьбу по скамейке с приседанием на середине и выносом прямой ноги вперед.

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре « Краски»

5. Воспитывать умение подчиняться общим правилам на занятии.

**Оборудование:** мячи (диаметр 10см) на всех детей, мячи (диаметр 25см) на всех детей, 2 скамейки (высота 30см), 4 стойки, 4 обруча.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внутренней стороне ступни, обычная, ходьба полуприседя, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба с изменением направления, обычная, легкий бег, ходьба, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом****( Блок 4 комплекс № 21)****Основные виды движений:** 1. Ведение мяча разными способами (прямо, правым и левым боком, врассыпную)

 Зинин А.М. «Детский баскетбол»1. Ползание по – пластунски:«Разведчики»
2. Ходьба на носках по скамейке с заданием.
3. Подвижная игра «Краски»

 Игра малой подвижности: «Слушай и покажи»- Ходьба в колонне по одному, - Упражнение на дыхание «Обними себя» А.Н. Стрельникова стр.35-36**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза2 минуты2минута | медлен.медлен.среднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.медленный вдох – шумный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;при ведении соблюдать интервал, правильное положение корпуса при повороте; лежа на предплечьях, согнуть ноги, передвигаться ногами и руками;держать спину прямо, при приседании стараться руками не качать;закрепить правила игры;внимание, четкость выполнения; |

МАЙ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ВЫПУСКНИКА (ВЫПУСК В ШКОЛУ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей преодолевать препятствие: подлезать через дугу и прыгать в обручи.

 2. Повторить ведение мяча разными способами.

3. Закрепить упражнение «Разведчики»;

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Третий лишний»

4. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

**Оборудование:**  дуга (высота 40 см**),** 4 обруча (диаметр 55 см**),** мячи (диаметр 10 см) на всех детей, мячи (диаметр 25 см) на всех детей, «Кегли – цветочки» - нестандартное пособие – 8 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с захлестом голени, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба с перешагиванием через кегли, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом****( Блок 4 комплекс № 21)****Основные виды движений:** 1. Преодоление полосы препятствия: подлезание через дугу, прыжки в обручи.(поточный способ)
2. Ведение мяча разными способами (прямо, правым и левым боком, врассыпную)
3. Упражнение: «Разведчики» ( ползание по – пластунски)
4. Подвижная игра «Третий лишний» Короткова «Подвижные игры»

Ходьба в колонне по одному, упражнение на коррекцию осанки «Красивая спинка» упражнение на дыхание «Маятник» А.Н. Стрельникова стр.37-38**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный выдох,медленный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;выпрямлять спину, встать на носки; прыжки выполнять слитно;при ведении соблюдать интервал, правильное положение корпуса при повороте; упор лежа на предплечьях; быстрота, ловкость в игре; Кто как занимался? |

МАЙ 4 НЕДЕЛЯ

ТЕМА: «НЕДЕЛЯ ВЫПУСКНИКА (ВЫПУСК В ШКОЛУ)» Занятие № 1

**Цель:**

1. Учить детей преодолевать препятствие: подлезать через дугу и прыгать в обручи.

 2. Повторить ведение мяча разными способами.

3. Закрепить упражнение «Разведчики»;

4. Развивать быстроту, ловкость в подвижной игре «Третий лишний»

4. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

**Оборудование:**  дуга (высота 40 см**),** 4 обруча (диаметр 55 см**),** мячи (диаметр 10 см) на всех детей, мячи (диаметр 25 см) на всех детей, «Кегли – цветочки» - нестандартное пособие – 8 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | темп | дыхание | методические указания |
|  1. 2. 3. | Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, обычная, на внешней стороне ступни, обычная, ходьба с захлестом голени, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, ходьба по диагонали, обычная, легкий бег, ходьба с перешагиванием через кегли, построение в 3 колонны.**Общеразвивающие упражнения с мячом****( Блок 4 комплекс № 21)****Основные виды движений:** 1. Преодоление полосы препятствия: подлезание через дугу, прыжки в обручи.(поточный способ)
2. Ведение мяча разными способами (прямо, правым и левым боком, врассыпную)
3. Упражнение: «Разведчики» ( ползание по – пластунски)
4. Подвижная игра «Третий лишний» Короткова «Подвижные игры»

Ходьба в колонне по одному, упражнение на коррекцию осанки «Красивая спинка» упражнение на дыхание «Маятник» А.Н. Стрельникова стр.37-38**Анализ занятия**: (самооценка выполненного задания) | 5минут 10раз3 раза3 раза3 раза3 раза3 минуты | медлен.среднийсреднийсреднийсреднийбыстрыймедлен. | произвол.произвол.произвол. произвол.шумный выдох,медленный выдох | Четкие повороты на углах зала, соблюдать интервал;добиваться качественного выполнения упражнений;выпрямлять спину, встать на носки; прыжки выполнять слитно;при ведении соблюдать интервал, правильное положение корпуса при повороте; упор лежа на предплечьях; быстрота, ловкость в игре; Кто как занимался? |