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, бег  в 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 минут  40 сек  30 сек   * 1. раз   3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох при наклонах и поворотах  Произвол  Шумный вдох-выдох  медленный | Следить за осанкой, соблюдать  интервал во время движения  следить за качеством выполнения: за осанкой;  добиваться четкого выполнения;  энергичный замах руками  спина прямая, носки оттянуть вниз; выпрямить спину, встать на носки  не 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, бег  в 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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  2 мин.  3 мин. | Средн  Сред    Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох при наклонах и поворотах  Произвол  Шумный вдох-выдох  медл выдох | Следить за осанкой, соблюдать  интервал во время движения  следить за качеством выполнения: за осанкой;  добиваться четкого выполнения;  энергичный замах руками  спина прямая, носки оттянуть вниз; выпрямить спину, встать на носки  Не подсказывать, быть выдержанным  сжать 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», бег  в 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 хлопками  2.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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн    Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред. | Произвол  Произвол  Вдох-выдох при наклонах и поворотах  Произвол  Шумный вдох-медл выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться  четкого выполнения;  бросок мяча и хлопки выполнять одновременно  приземляться с перекатом с пятки на носки.  соблюдать правила  сжать 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, бег  в 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 хлопками  2.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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средний  Медлен.  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Быстрый | Произвол  Произвол  Вдох-выдох при наклонах и поворотах  Произвол.  Шумный вдох- медлен. выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться  четкого выполнения;  бросок мяча и хлопки выполнять одновременно  приземляться с перекатом с пятки на носки  соблюдать правила игры  сжать 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, бег  в 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 хлопками  2.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 минут  40 сек  30 сек  8-9 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн  Медл  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох  Произвол  Медл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить 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, бег  в 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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн  Медл  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох  Произвол  Медл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить за качеством выполнения: за осанкой; добиваться  четкого выполнения;  Видеть красоту движений:  согласованность  действий: разбег-прыжок-приземление; правильный хват руками  хлопки выполнять быстро  руки 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 разбега  3.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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн  Медл  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох  Произвол.  Медл. вдох - шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить 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 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 разбега  3.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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | Средн  Медл  Сред  Сред  Сред  Сред  Сред  Быстр | Произвол  Произвол  Вдох-выдох  Произвол  Медл вдох- шумный выдох | Следить за осанкой, выполнять четкие повороты на углах  следить 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 вниз  Кто 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 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 со сменой ведущего, обычная, бег в среднем темпе, ходьба, построение в 3 колонны | 5 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | медленный  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минуты  5 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | средний  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 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 (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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | средний  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | средний  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | медленный  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | медленный  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  2 раза  1 раз | средний  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 сек | средний  медленный  средний | 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 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | средний  средний  средний  средний  быстрый | вдох-выдох при наклонах и поворотах  произвол. | 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 минут  40 сек  30 сек  8-9 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  1 минута  30 секунд | средний  медлен.  средний  медлен.  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 сек  8-9 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  1 минута  30 секунд | средний  медлен.  средний  медлен.  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний  медлен.  средний  средний  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний  медлен.  средний  средний  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 сек  8-9 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний  медлен.  средний  медлен.  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 полу  спина 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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  2 раза  2 раза  2минуты | средн.  медлен.  средн.  средн.  средн.  средн.  средн. | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 правила  Какое 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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний  медлен.  средний  средний  средний  средний  средний  быстрый | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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 минут  40 сек  30 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средн.  медлен.  средн.  средн.  средн.  средн.  средн.  быстр. | произвол.  произвол.  вдох- выдох при наклонах и поворотах  произвол.  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) | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний    медлен.    медлен.  средний  средний | 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?) | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  30 сек. | средний    медлен.    медлен.  средний  средний | произвол.  Вдох и выдох при наклонах и поворотах  произвольн.  произвольн.  быстрый  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;    вспомнить правила игры  встать 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?) | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний    медлен.    средний  средний  средний | произвол.  Вдох и выдох при наклонах и поворотах  произвольн.  произвольн.  быстрый  шумный 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?) | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  1 мин. | средний    медлен.    средний  средний  средний | произвол.  Вдох и выдох при наклонах и поворотах  произвольн.  произвольн.  Быстрый  шумный 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** | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний    медлен.    средний  средний  средний | 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? | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний    медлен.    средн.  средний  средний | 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? | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  1 мин. | средний    медлен.    средн.  средний  средний | 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? | 5минут  30сек  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | средний    медлен.    средн.  средний  средний | 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.** | 5минут  3раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средн.  средний  средний  средний  медлен. | 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:** | 5минут  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  медлен. | 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:** | 5минут  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средн.  средний  средний  средний  медлен. | 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 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средн.  средний  средний  средний  медлен. | 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 занятия  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 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 раз  3раза  3 раза  3 раза  30 сек.  3 минуты | Сред.  средн.  средний  средний  средний  медлен. | 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:** | 5минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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:** | 5минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  1 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  1 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  3 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 минут  по 20 сек  40 сек  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты  3 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 минут  по 20 сек  40 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средн.  средн.  средн.  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 минут  по 20 сек  40 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  1 минута  3 минуты | медлен.  медлен.  средн.  средн.  средн.  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 минут  по 20 сек  40 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  4 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 игры  втягиваем 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 минут  по 20 сек  40 сек  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  4 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 игры  втягиваем 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 минуты  по 20 секунд  30 секунд  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 минуты  по 20 секунд  30 секунд  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 минуты  по 20 секунд  30 секунд  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 руками  вспомнить 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 минуты  по 20 секунд  30 секунд  40 секунд  10 раз  3раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  медлен. | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох, 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 руками  вспомнить 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний.  средний  средний | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох –  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 детей  встать 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний.  средний  средний | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох –  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 детей  встать 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний.  медлен.  средний | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох –  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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний.  медлен.  средний | произвол.  произвол.  произвол.  произвол.  медленный  вдох –  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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза    3 раза  3 раза  3 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 сигнал  самооценка 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза    3 раза  3 раза  3 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 сигнал  самооценка 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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 замах  стойка 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 минут  по 20 секунд  25 секунд  45 секунд  10 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 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 замах  стойка 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  2 минуты  2минута | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  2 минуты  2минута | медлен.  медлен.  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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  10раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 минуты | медлен.  средний  средний  средний  средний  быстрый  медлен. | 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? |