**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Упражнять:**  – в ходьбе и беге в колонне по одному, соблюдая дистанцию;  – в ходьбе с заданием на развитие рук; врассыпную с нахождением своего места;  – в беге змейкой, с изменением темпа; с захлестыванием голени назад; высоко поднимая колени  Диагностика физических качеств детей | | | |
| Вводная часть | – ходьба в колонне по одному, по сигналу врассыпную;  – бег змейкой, в колонне врассыпную (бег до 60 секунд);  – перестроение в колонны по три | | | |
| Виды деятельности на занятии | Первая неделя | Вторая неделя | Третья неделя | Четвертая неделя |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОРУ (общеразвивающие упражнения) | Без предметов | С гимнастической палкой | С мячом | С обручем |
| 2-я часть ОВД (основные) виды движений | Прыжок в длину  с места.  Исследование прыгучести, координации движений | Метание на дальность (правой и левой рукой).  Исследование координации движений, силы рук | Бег на 30 м  Исследование быстроты | Бег на 300 м  Исследование  выносливости |
| Подвижные игры | Игра «Мяч водящему» | Игра «Круговая лапта» | Игра «Лиса и куры» | Игра «Охотники» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Спортивные игры | Бадминтон «Подбей волан» | Баскетбол «Мяч в корзину» | Игра «Волшебная скакалка» | Игра «Тренировка футболиста» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | – продолжать закреплять умения ходьбы и бега с заданием;  – развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений;  – воспитывать умение и привычки ухаживать за спортивным инвентарем | | | |
| Вводная часть | – ходьба с заданием для рук на носках, на пятках; шагом с притопом; приставным шагом боком; шаг с приседанием; на высоких четвереньках, спиной вперед; выпадом;  – перестроение в три колонны;  –бег с захлестыванием голени назад; семенящий бег;  – подскоки, боковой галоп; чередование с широким шагом | | | |
| Игрорит-мика | Повороты направо, налево, кругом;  1) шаг вперед, назад, в сторону;  2) ходьба с хлопками вверху и у груди | Повороты направо, налево, кругом;  1) шаг вперед, назад, в сторону;  2) ходьба с хлопками вверху и у груди | Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладони;  приставной шаг вперед  с пружинкой и хлопками перед собой;  1) шаг вперед, назад, в сторону;  2) ходьба с хлопками вверху и у груди | Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладони |
| ОРУ | С малыми мячами | Степ-аэробика с малыми мячами | Фитбол-гимнастика | На массажных мешочках (без предметов) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дыхательная гимнастика | 1. Восстановительное дыхательное упражнение.  2. Дыхательное упражнение «Водолазы» | 1. Восстановительное дыхательное упражнение.  2. Дыхательное упражнение «Водолазы» | 1. Восстановительное дыхательное упражнение.  2. Дыхательное упражнение «Водолазы» | 1. Восстановительное дыхательное упражнение.  2. Дыхательное упражнение «Водолазы» |
| ОВД | 1. Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.  2. Ползание на низких четвереньках по скамейке, по тоннелю.  3. Перебрасывание мяча в парах из исходного положения стоя, сидя, стоя на коленях | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы; по полу, прыжки из глубокого приседа.  2. Перебросы мяча в парах из разных исходных положений.  (Исходное положение стоя на коленях, сидя.)  3. Ползание на четвереньках по скамье, по тоннелю, змейкой по полу | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, стоя на месте и в движении вперед.  2. Ходьба по скамейке с мячом в руках, руки вверху, приседая посередине скамейки, руки вперед.  3. Прыжки через канат боком с мячом в руках.  4. Ведение мяча, отбивая его правой и левой рукой | 1. Занятия построены на эстафетных играх:  «Кто быстрее допрыгнет с глубокого приседа до ориентира, обратно бегом».  2. Ходьба на высоких четвереньках змейкой вперед, обратно бегом.  3. Попрыгунчики на фитболах.  4. Перебросы мяча команды в колонне по одному с ведущим (ведущий стоит лицом к команде) |
| Стретчинг | «Змея», «Книжка», «Маятник», «Бабочка», «Ходьба», «Замочек» | «Змея», «Книжка», «Маятник», «Бабочка», «Ходьба», «Замочек» | «Змея», «Книжка», «Маятник», «Бабочка», «Ходьба», «Замочек» | «Змея», «Книжка», «Маятник», «Бабочка», «Ходьба», «Замочек» |
| Подвиж-  ные игры | «Перебрось мяч через сетку» – командная игра | «Попрыгунчики» – прыжки на фитболах | Эстафеты:  1) «Кто быстрее доберется по тоннелю на низких четвереньках»;  2) Прыжки на фитболах | Перебрось мяч через сетку (командная игра) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Релаксация | «На южном море» | «На берегу моря» | «На южном море» | «На берегу моря» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Задачи** | – продолжать учить построению в шеренгу; размыканию и смыканию приставным шагом, ходьбе с изменением направления по ориентирам, остановке на сигнал; ходьбе с хлопком под ногой; ходьбе тройками, бегу с выбросом прямых ног вперед, отбиванию мяча от пола на месте и в движении; прыжкам в высоту с разбега; закреплять правильную посадку на фитболе;  – продолжать развивать быстроту, ловкость, гибкость;  – воспитывать интерес и потребность к занятиям по физической культуре | | | |
| Вводная  часть | Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Ходьба на носках, руки вверх, в стороны. Ходьба с изменением направления по сигналу и бег с изменением направления по ориентирам. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед | Построение в шеренгу, размыкание и смыкание.  Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена вверх до ладони.  Ходьба и бег с остановкой по сигналу, изменяя направление.  Ходьба с хлопком под ногой.  Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; назад | Построение в колонну и шеренгу по сигналу. Ходьба с заданием для рук и ног. Бег, выбрасывая ноги вперед, назад. Бег врассыпную по сигналу в колонну друг за другом; бег тройками (с ускорением) до ориентира, затем по боку зала в колонну | Построение в шеренгу. Повороты направо, налево.  Ходьба и бег с изменением направления. Ходьба с хлопком под ногой. Бег с ускорением тройками. Ходьба на высоких четвереньках тройками |
| Игроритмика | Ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет | Ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет | Ходьба, на счет хлопок под ногой | Ходьба, на счет хлопок под ногой |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОРУ | С султанчиками | Степ-аэробика | Фитбол-гимнастика | На массажных мешочках с султанчиками |
| Дыхательная гимнастика | Дыхание «Ха» – жаркий ветер | Дыхание: холодный ветер «У-у» | Дыхание «Ха» – жаркий ветер | Дыхание: холодный ветер «У-у» |
| ОВД | 1. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно, стоя на месте.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч, направляя его к низу то слева, то справа.  3. Бег змейкой между подвесных труб.  4. Прыжки в высоту через подвесное бревно | 1. Работа с мячом в движении, прокатить по скамейке.  2. Ходьба по скамейке, отбивая мяч то слева, то справа; ходьба змейкой через подвесные трубы, отбивая мяч от пола.  3. Прыжки в высоту через подвесное бревно, регулируя высоту | 1. Ползание по скамейке на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  2. Перекаты «бревнышком» под бревном.  3. Ведение мяча в движении змейкой.  4. Прыжки на батуте | Эстафеты:  1. Бег по тоннелю на низких четвереньках.  2. «Перекаты – фитбол».  3. Отбивание и ведение мяча, бросок в баскетбольное кольцо.  4. «Верховая езда» на фитболе |
| Стретчинг | «Кобра», «Птица», «Морская звезда», «Рак», «Лошадка», «Дощечка», «Аист» | «Кобра», «Птица», «Морская звезда», «Рак», «Лошадка», «Дощечка», «Аист» | «Кобра», «Птица», «Морская звезда», «Рак», «Лошадка», «Дощечка», «Аист» | «Кобра», «Птица», «Морская звезда», «Рак», «Лошадка», «Дощечка», «Аист» |
| Подвижные игры | «Пустое место» | Эстафетные игры с использованием футболов: «Перекаты», «Верховая езда» | Элементы баскетбола: ведение мяча между кеглями, с забрасыванием в баскетбольное кольцо | «Машина едет, едет, стоп» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Релаксация | «Ласковое солнышко» | Игровой массаж «Я люблю себя» (поглаживание) | Вибрация (потряхивание ногами в положении стоя, с регулировкой дыхания) | «Ласковое солнышко» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** | – обучать прыжкам через препятствия; ползанию по плоскости;  – совершенствовать координацию движений, равновесия;  – воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения различных физических упражнений | | | |
| Вводная часть | Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба змейкой по залу, врассыпную с остановкой по сигналу | Ходьба скрестным шагом, выпадами вперед | Ходьба в колонне друг за другом по сигналу, ходьба шеренгой; ходьба по мешочкам, канату (массаж для стоп).  Бег в колонне, бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед | Ходьба гимнастическим шагом, чередуя с ходьбой в полуприсяде. Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами, тройками |
| Игро-ритмика | Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно | Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно | Ходьба в такт музыке  с щелчками пальцами и хлопками в ладоши | Ходьба в такт музыке  с щелчками пальцами и хлопками в ладоши |
| ОРУ | С платочками | Степ-аэробика | Фитбол-гимнастика | Аэробика |
| Дыхательная гимнастика | Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы» | Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы» | Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы» | Дыхание «Ха» (жаркий ветер); «У-у» (холодный ветер), упражнение «Водолазы» |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОВД | 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.  2. Упражнение «Крокодил» для плечевого пояса (ходьба на руках) – вся группа поточно  3. Вис на шведской стенке.  4. Прыжки через бревно с помощью батута (поточно вся группа) | 1. Ведение мяча в разных направлениях с переходом на боковой галоп.  2. Упражнение «Крокодил» – вся группа поточно.  3. Прыжки через бревно с помощью батута | 1. Ползание по-пластунски; ползание по скамейке на животе с чередующим перехватом.  3. Ведение мяча между предметами, по сигналу с переходом на боковой галоп.  4. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом.  5. Прыжки на батуте | 1. Преодоление дорожки препятствий, подлезание и перелезание через скамейку, через бревно.  2. Бег змейкой между подвесными трубами  3. Прыжки с «кочки» на «кочку» |
| Стретчинг | «Ящерица», «Летучая мышь», «Лисичка», «Паучок», «Гусеница», «Пловун», «Петушок» | «Ящерица», «Летучая мышь», «Лисичка», «Паучок», «Гусеница», «Пловун», «Петушок» | «Ящерица», «Летучая мышь», «Лисичка», «Паучок», «Гусеница», «Пловун», «Петушок» | «Ящерица», «Летучая мышь», «Лисичка», «Паучок», «Гусеница», «Пловун», «Петушок» |
| Подвижные игры | «Веселые парочки» (передача мяча в движении друг другу).  «Верховая езда» на фитболе | «Попади в корзину мячом», «Попрыгунчики» | «Проведи мяч клюшкой», «Попрыгунчики» | «Проведи мяч клюшкой, забей в ворота»;  «Угадай спортивный снаряд по описанию» |
| Релаксация | В позе «лотоса» слушание китайской оздоровительной музыки | В позе «лотоса» слушание китайской оздоровительной музыки | В позе «лотоса» слушание китайской оздоровительной музыки | В позе «лотоса» слушание китайской оздоровительной музыки |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | – учить лазанию по веревочной лестнице чередующим шагом, метанию малого мяча в цель;  – формировать навыки в ходьбе, беге разного вида;  – совершенствовать координацию движения, равновесия;  – совершенствовать ранее освоенные движения в играх-эстафетах | | | |
| Вводная часть | Расчет на первый, второй. Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с мячом в руках с разным заданием. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий | Расчет: 1, 2, 3. Перестроение по три. Ходьба с высоким подниманием колена, на четвереньках, «гусиным шагом». Бег обычный, с чередованием бега, высоко поднимая колени | Ходьба гимнастическим шагом, скрестным, приставным шагом, боковой галоп, подскоки. Бег с поворотом на сигнал, меняя направление. Повороты влево, вправо | Ходьба и бег с препятствиями |
| Игроритмика | Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке | Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке | Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке | Хлопки, щелчки пальцами, различные движения в ритмичной музыке |
| ОРУ | Упражнения с обручами | Степ-аэробика | Фитбол-гимнастика | Аэробика |
| Дыхательная гимнастика | Точечный массаж:  1. Потереть ладони.  2. Нажимать на точку  под носом.  3. Растереть уши.  4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта). Выдох через правую (левая закрыта) | Точечный массаж:  1. Потереть ладони.  2. Нажимать на точку  под носом.  3. Растереть уши.  4. Вдох через левую ноздрю (правая закрыта). Выдох через правую (левая закрыта) | 1. Вдох, медленно руки вверх.  2. Руки к плечам – (пальцы сжатые в кулак) – задержка дыхания.  3, 4 – медленный выдох, выпад вперед ногой, медленно руки вперед (отодвигая стену). | 1. Массаж – растереть за ушами.  2. Потереть кончик носа.  3. Растереть грудь ладонью.  4. Дыхание «ха» – резкий выдох |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | Исходное положение – сидя по-турецки, ладони соединить, руки вверх – вдох. В исходное положение перед грудью – выдох |  |
| Стретчинг | «Кораблик», «Страус», «Месяц», «Павлин», «Медвежонок», «Пчелка», «Ласточка» | «Кораблик», «Страус», «Месяц», «Павлин», «Медвежонок», «Пчелка», «Ласточка» | «Кораблик», «Страус», «Месяц», «Павлин», «Медвежонок», «Пчелка», «Ласточка» | «Кораблик», «Страус», «Месяц», «Павлин», «Медвежонок», «Пчелка», «Ласточка» |
| ОВД | 1. Лазание по веревочной лестнице.  2. Метание малого мяча  в горизонтальную цель.  3. Переброс мяча  в парах и его ловля | 1. Прыжки в высоту с разбега.  2. Метание малого мяча в горизонтальную цель.  3. Лазание по веревочной лестнице | 1. Лазание по канату.  2. Подтягивание на животе по скамейке.  3. Прыжки через канат боком.  4. Ведение мяча и переброс в парах | Эстафетные игры:  1. Ловкий хоккеист.  2. Мяч водящему.  3. Перебежки.  4. Пронеси – не урони.  5. Попади в цель.  6. «Гусеница» |
| Подвижные игры | «Ловля обезьян» | «Ловля обезьян» | «Ловишки с ленточками» | «Ловишки с ленточками» |
| Релаксация | «Волшебная метелочка» | «Волшебная метелочка» | Ходьба по массирующим дорожкам | Ходьба по массирующим дорожкам |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи** | – упражнять в перестроении в одну, три колонны; в ходьбе, беге по одному с остановкой по сигналу, меняя исходное положение: стоя, сидя, лежа;  – закреплять равновесие, осанку при ходьбе;  – развивать координацию, координацию на фитболах и при перебросах мяча; ловкость в пролезании в обруч; силу и выносливость в ползании на плоскости, в висе |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вводная часть | Ходьба с остановкой по сигналу и бег с изменением исходного положения.  Ходьба по канату прямо и боком | Ходьба выпадами, спиной вперед.  Бег широкой змейкой.  Остановка по сигналу с заданием | Ходьба со сменой положения рук, хлопок под ногой.  Бег с прямыми ногами вперед–назад.  Боковой галоп | Ходьба на носках, на пятках, с высоко поднятыми коленями по сигналу с поворотом кругом прыжком.  Бег врассыпную по сигналу в колонне |
| Игроритмика | Ходьба, 1, 2, 3, на  4 – хлопок вверху над головой, 1, 2, 3, на 4 – хлопок под ногой | Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, 1,2,3, на 4 – хлопок под ногой | Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка, по 3 хлопка справа–слева, по  3 хлопка по коленям | Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка, по 3 хлопка справа–слева, по  3 хлопка по коленям |
| ОРУ | Упражнения с султанчиками | Степ-аэробика с султанчиками | Фитбол-гимнастика | Аэробика |
| Дыхательная гимнастика | 1. Сдуй снежинку с ладони.  2. Вдох, на выдохе резко с криком «ха» | 1. Сдуй снежинку с ладони.  2. Вдох, на выдохе резко с криком «ха» | 1. Надуй шар.  2. Вдох–выдох через сомкнутые губы  с препятствием «пф» | 1. Надуй шар.  2. Вдох–выдох через сомкнутые губы с препятствием «пф» |
| ОВД | 1. Ходьба по скамейке, перешагивая предметы.  2. Прыжки через «канат» боком.  3. Пролезание в обруч змейкой.  4. Ползание по-пластунски | 1. Прыжки с мячом из обруча в обруч.  2. Ползание по-пластунски «змейкой».  3. Пролезание в обруч «змейкой». | 1. Перекаты мяча фитбола.  2. Прыжки на фитболах «змейкой».  3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. | 1. Бег по гимнастической скамейке с мячом. Игра «Пожарники».  2. Лазание по шведской стенке, смена направления движения по сигналу в колокольчик. |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | 4. Перебросы мяча через сетку из исходного положения сидя | 4. Вис на гимнастической стенке | 3. Прыжки из обруча в обруч.  4. Верховая езда на фитболах |
| Стретчинг | «Лодка», «Носорог», «Орешек», «Зайчик», «Лягушонок», «Мельница», «Цапля» | «Лодка», «Носорог», «Орешек», «Зайчик», «Лягушонок», «Мельница», «Цапля» | «Лодка», «Носорог», «Орешек», «Зайчик», «Лягушонок», «Мельница», «Цапля» | «Лодка», «Носорог», «Орешек», «Зайчик», «Лягушонок», «Мельница», «Цапля» |
| Подвижные игры | Бег с мешочком на голове «Не урони» | «Хвост и голова» | Ловишки на фитболах с ленточками | Прыжки на батуте |
| Релаксация | Отдых у моря на горячем песке | Отдых у моря на горячем песке | Исходное положение – сидя по-турецки. Упражнение «Слушай себя» | Исходное положение – сидя по-турецки. Упражнение «Слушай себя» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | – разучивание вращения обруча на руке;  – закрепить бег и ходьбу в чередовании;  – упражнять в сохранении равновесия; в развитии глазомера на полу, координации в упражнениях с мячом | | | |
| Вводная часть | Ходьба и бег в чередовании.  Ходьба и бег в два круга.  Ходьба в сочетании с ходьбой с крестным шагом.  Бег спиной вперед.  Бег высоко поднимая колени | Ходьба врассыпную по сигналу. Ходьба парами в разных направлениях . Ходьба в 2 круга. Бег с препятствиями | Ходьба с заданием на носках; ходьба приставным шагом правым боком, левым боком, меняя положение рук. Бег на носках, ноги пронося через стороны | Ходьба с заданием на носках правым боком, меняя положение рук.  Бег на носках, ноги пронося через стороны |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Игроритмика | 1, 2 – шаг;  3, 4 – притопывание | 1, 2 – шаг;  3, 4 – притопывание | Хлопки и удары ногой на отдельные звуки музыки | Хлопки и удары ногой на отдельные звуки музыки |
| ОРУ | С гимнастическими палками | Степ-аэробика с гимнастической палкой | Фитбол-гимнастика | Аэробика |
| Дыхательная гимнастика | Дыхание в сочетании с движениями в упражнениях | Дыхание в сочетании  с движениями в упражнениях | Дыхание «Ха» – дует жаркий ветер. Выдох животом | Дыхание «Ха» – дует жаркий ветер. Выдох животом |
| Стретчинг | «Качели», «Веточка», «Муравей», «Лягушка», «Ходьба», «Самолет», «Орел» | «Качели», «Веточка», «Муравей», «Лягушка», «Ходьба», «Самолет», «Орел» | «Качели», «Веточка», «Муравей», «Лягушка», «Ходьба», «Самолет», «Орел» | «Качели», «Веточка», «Муравей», «Лягушка», «Ходьба», «Самолет», «Орел» |
| ОВД | 1. Прыжки вверх с разбега до предмета.  2. Ходьба по рейке  с мешочком на голове.  3. Бросание мяча вверх  с хлопками, с поворотом | 1. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.  2. Метание в вертикальную цель малого мяча.  3. Пролезание под шнур (40 см) не касаясь руками пола. | 1. Метание малого мяча в вертикальную цель.  2. Прокатывание обручей друг другу.  3. Вращение обруча на полу – упражнение для кисти рук.  4. Пролезание в обруч (обруч в движении) – задание на ловкость | Игровые задания:  1. «Кто быстрее соберется».  2. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).  3. Ведение мяча (футбол).  4. «Пингвины» – прыжки с мячом.  5. «Чихарда» – прыжки черездруг друга |
| Подвижные игры | «Придумай фигуру» | «Жмурки» | «Охотники и утки» | «У кого шире шаг» (до ориентира) |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Релаксация | «Волшебная «кисточка» | «Волшебная «кисточка» | Слушание китайской оздоровительной музыки | Слушание китайской оздоровительной музыки в позе лотоса |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** | – учить ходьбе парами, по кругу встречным движением, прыжкам по скамейке, перекаты под бревном;  – закрепить ведение мяча; заброс мяча в корзину, прыжки в высоту | | | |
| Вводная часть | Гимнастический шаг с носка; бег умеренный с дыханием: 1 – вдох – 2 выдоха – 5 минут. Ходьба на четвереньках – «Обезьянки». Бег «Паучок» | Обычная ходьба выпадами. Скрестный шаг боком, бег тройками | Ходьба в два круга со встречным направлением.  Бег умеренный с дыхательным упражнением: 1 – вдох – 2 выдоха – 5 минут | Ходьба с притопами и прихлопами. Бег подскоком. Бег приставным шагом вперед |
| Игроритмика | Фантазийное движение под музыку | Фантазийное движение под музыку | Фантазийное движение под музыку | Фантазийное движение под музыку |
| ОРУ | Без предметов | Степ-аэробика | Фитбол-гимнастика | Аэробика |
| Дыхательная гимнастика | В упражнениях | В упражнениях | В упражнениях | В упражнениях |
| Стретчинг | «Рыбки», «Колечко», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», Замочек», «Аист» | «Рыбки», «Колечко», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», Замочек», «Аист» | «Рыбки», «Колечко», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», Замочек», «Аист» | «Рыбки», «Колечко», «Улитка», «Флюгер», «Бег», «Лошадки», Замочек», «Аист» |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ОВД | 1. Прыжки на двух ногах по скамейке.  2. Ведение мяча левой и правой руками, забрасывание в корзину.  3. Вис на гимнастической стенке, держать угол | 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.  2. Ведение мяча между предметами.  3. Вис на гимнастической стенке, держать угол, прямые ноги разводить в сто-роны | 1. Бег на четвереньках по тоннелю.  2. Прыжки в высоту через бревно.  3. Перекаты под бревном | 1. Перебрось – поймай.  2. Быстро разложи, быстро собери.  3. «Мышеловка».  4. Ловишки с ленточками |
| Подвижные  игры | «Охотники и зайцы» | «Займи свое место» | «Поспеши, но не урони» | Верховая езда на фитболах |
| Малоподвижные игры | «Пройди и не задень» | «Повороты направо–налево» | «Задание на ориентирование» | «Задание на ориентирование» |
| **Май** – диагностика | | | | |