**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 колениДиагностика 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 мИсследование быстроты | Бег на 300 мИсследование 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 поточно3. 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 трубами3. 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, на4 – 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 |