|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задачи | Структура занятия |
| Сентябрь | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; ознакомить с прокатыванием мячей друг другу; упражнять в прыжках. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ,на носках по сигналу инструктора; бег междукеглями, поставленными в одну линию на расстояние 0,5 м одна от другой;Ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Прокати обруч» см. кар. игр.«Вдоль дорожки» см .кар. игр.П/и «Найди себе пару»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности «Найди флажок». |
| Сентябрь | Упражнять детей в ходьбе, огибать предметы, поставленные по углам площадки; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками; упражнять в прыжках из кружка в кружок. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками; упражнять в прыжках из круга в кружок.Вторая часть:Игровые упражнения«Мяч через сетку» см. кар. игр.«Кто быстрее до кубика» см .кар. игр.«Подбрось и поймай» см.кар. игр.П/и «Воробышки и кот»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному .  |
| Октябрь | Учить детей перебрасывать мяч друг другу, развивать ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. | Первая часть /В.ч/Ходьба и бег по дорожке, бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Перебрось-поймай» см. кар. игр.«Успей поймать» см .кар. игр.П/и «Огуречик, огуречик »см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному  |
| Октябрь | Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | Первая часть /В.ч/Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 20-25см) не наступать на линии; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналуинструктора, ходьба и бег чередуются.Вторая часть:Игровые упражнения«Мяч через шнур» см. кар. игр.«Кто быстрее до кегли» см .кар. игр.«Подбрось и поймай» см.кар. игр.П/и «Найди свой цвет»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному в обход площадки. |
| Октябрь | Упражнять детей входьбе с выполнением различных заданий для рук; закреплять умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках с мячом. | Первая часть:Построение в колонну по одному ,ходьба и бег в колонне по одному. Посигналу инструктора дети идут, то руки в стороны, то кладя на пояс ,то кладя в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.Вторая часть:Игровые упражнения«Кто быстрее?» см. кар. игр. ,«Подбрось и поймай» см.кар. игр.П/и «Ловишки»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному .  |
| Октябрь | Упражня Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными врассыпную; упражнять в прокатывании обручей, прыжках и подбрасывании и ловле мяча. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ..выполнять повороты на углах площадки ,по сигналу инструктора ходьба и бег между предметами. Вторая часть: Игровые упражнения «Прокати ,не урони» см. кар. игр. «Вдоль дорожки» см.кар. игр. «Подбрось- поймай»см. кар. игр. П/и «Цветные автомобили»см. кар. игр. Третья часть: Ходьба в колонне по одному . |
| Октябрь | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить забрасывать мяч в корзину. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен; ходьба и бег врассыпную ;ходьба и бег с остановкой по сигналу инструктора. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.Вторая часть:Игровые упражнения«Мяч в корзину» см. кар. игр.«Кто скорее по дорожке» см.кар. игр.«Подбрось- поймай»см. кар. игр.П/и «Лошадки»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Ноябрь | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьба и бег змейкой между предметами ; учить сохранять равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках | Первая часть:Ходьба в колонне по одному , ходьба и бег с изменением направления по сигналу инструктора; ходьба и бег между кеглями доставленными в один ряд.Вторая часть: Игровые упражнения «Не попадись» см. кар. игр. «Догони мяч» см.кар. игр. «Подбрось- поймай»см. кар. игр.П/и «Найди себе пару»см. кар. игр. Третья часть: Ходьба в колонне по одному . |
| Ноябрь | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения ходьба и бег между предметами; закреплять умение удерживать устойчивоеравновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную ;ходьба и бег сизменением направления по сигналу инструктора. Ходьба и бег междукеглями, поставленными в один ряд.Вторая часть:Игровые упражнения«Не попадись» см. кар. игр.«Бег по дорожке» см.кар. игр. П/и «Кролики»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» |
| Ноябрь | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному , выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры; закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу инструктора. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук по сигналу инструктора (руки на поясе, за голову, в сторону), ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. Вторая часть: Игровые упражнения «Не попадись» см. кар. игр. «Догони мяч» см.кар. игр.П/и «Найди себе пару»см. кар. игр.Третья часть: Ходьба в колонне по одному . |
| Ноябрь | Закреплять умениеходить и бегать между предметами , не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5м ,ходьба и бег врассыпную. Вторая часть:Игровые упражнения «Не задень» см. кар. игр.«Передай мяч » см. кар. игр.П/и «Догони пару »см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Декабрь | Упражнять детей вкружении вокруг себя (вправо и влево), закреплять умение действовать по сигналу инструктора. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному между сооружениями **из** снега за инструкторам Вторая часть: Игровые упражнения «Веселые снежки» см. кар. игр. «Кто быстрее до снеговика» см.кар. игр. «Кто дальше бросит» см. кар. игр.П/и «Два мороза» см. кар. игр. Третья часть:Ходьба змейкой между снежками ,доложенными в одну линию. |
| Декабрь | Учить детей брать лыжи из стойки и переносить их на плече к месту прогулки; упражнять в ходьбе ступающим шагом. | Первая часть:Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую,закрепить лыжные крепления. Инструктор проводит подготовку лыжныхкреплений и по мере необходимости помогает детям.Вторая часть:Игровые упражнения«Пружинка» см. кар. игр.«Разгладим снег» см.кар. игр.П/и«Веселые снежки»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Декабрь | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность, развивать силу броска. | Первая часть:Ходьба на лыжах скользящим шагом. Вторая подгруппа детей катается насанках. По сигналу дети меняются местами. Вторая часть: Игровые упражнения «Кто дальше?» см. кар. игр. «Снежная карусель» см.кар. игр. П/и «Два Мороза» см. кар .игр. Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Декабрь | Закреплять навык передвижения на «лыжах» скользящим шагом. | Первая часть:Ходьба и бег между снежными постройками; ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансирую руками. Вторая часть: Игровые упражнения«Петушки ходят» см. кар. игр. «По снежному валу» см.кар. игр.«Снайперы» см. кар. игр.П/и«Веселые снежки»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба между санками, поставленными в одну линию. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь | Закреплять у детей навык скользящего шага , упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. | Первая часть:Небольшая пробежка без лыж(10-12м). Ходьба на лыжах скользящим шагом на расстояние 30м.Вторая часть:Игровые упражнения«Снежная карусель» см. кар. игр.«Прыжки к елки» см .кар. игр.Третья часть:Катание на санках друг друга. Скольжение по ледяным дорожкам |
| ЯнварьФевраль | Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать снежки на дальность.Закреплять умение играть с разнообразными играми с санками. | Первая часть:Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу прыгают на двух ногах, приближаясь к ней, затем шагом возвращаются на исходное положение.Ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Кто дальше бросит?» см. кар. игр.«Перепрыгни и не задень» см .кар. игр.Третья часть:Дыхательная гимнастика «Деревья».Первая часть:Инструктор предлагает каждому встать около санок .По сигналу они на двух ногах прыгают вокруг санок сначала в одну сторону, затем остановка и прыжки в другую сторону(2-3 раза).Вторая часть:Игровые упражнения«Змейкой между санками» см. кар. игр.«Добрось до кегли» см.кар. игр.Третья часть:Поочередное катание друг друга на санках, катание на санках с горки. |
| ФевральФевраль | Повторять игровые упражнения с бегом , прыжками, на санках.Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки. | Первая часть:Дети встают вокруг снежного кома и по сигналу прыгают на двух ногах , приближаясь к нему.Вторая часть:Игровые упражнения«Метелица» см. кар. игр.«Покружись» см.кар. игр.«Кто дальше бросит»см. кар. игр.Третья часть:Катание по ледяным дорожкам и на санках. Первая часть:Дети разбегаются по всей площадке лепят по 3-4 снежка. По команде инструктора встают в две шеренги одна за одной на расстоянии двух шагов.Вторая часть:Игровые упражнения«Кто дальше бросит снежок?» см. кар. игр. «Найдем снегурочку» см.кар. игр.Третья часть:Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками |
| Февраль | Закреплять умение в метании снежков в вертикальную цель. | Первая часть:Дети выстраиваются в колонну по одному, и инструктор предлагает пройти по снежному валу, держа руки стороны вокруг Снеговика. Вторая часть:Игровые упражнения«Точно в цель!» см. кар. игр.«Туннель» см.кар. игр.П/и «Ловишки со Снеговиком»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности «Найди зайку». |
| Март | Упражнять в детей в беге и прыжках , в умении действовать по сигналу. | Первая часть:Игровые упражнение «Ловишки».Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается ловишка. По сигналу инструктора дети перебегают с одной стороны площадки на другую, а ловишка догоняет их. Вторая часть:Игровые упражнения«Быстрые и ловкие » см. кар. игр.«Сбей предмет» см.кар. игр.П/и «Зайка беленький»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности «Найди зайку». |
| Март | Упражнять детей в ходьбе чередуя с прыжками ,в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе с чередованием с ходьбой ; закреплять умение подбрасывать и ловить мяч, перебрасывать в парах. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному по сигналу инструктора перепрыгнуть через 5-6 шнуров ,положенных на расстоянии 40 см один от другого. Бег в медленном темпе в чередовании с ходьбой .Вторая часть:Игровые упражнения«Подбрось-поймай» см. кар. игр.«Прокати –не задень» см.кар. игр.П/и «Ловишки»см. кар. игр.Третья часть:«Угадай ,кто кричит». |
| Март | Упражнять детей в спокойном и ритмичном беге в чередовании с ходьбой ,бег и ходьба между предметами ;закреплять умение прыгать на одной ноге. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному и бег в медленном темпе. Ходьба и бег между предметами, поставленными заранее , бег врассыпную по всей площади Вторая часть:Игровые упражнения«На одной ножке вдоль дорожки » см. кар. игр.«Брось через веревочку» см.кар. игр.П/и«Прятки»см. кар. игр.Третья частьИгра малой подвижности. |
| Март | Упражнять детей в ходьбе и беге мелкими шагом; упражнять в прыжках в длину с места ,закреплять умение сохранять равновесие в беге по дорожке. | Первая часть:Ходьба и бег мелким и широким шагом, через шнуры ,положенные на расстоянии 60 см один от другого .Ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Перепрыгни ручеек » см. кар. игр.«Бегом по дорожке» см.кар. игр.«Будь ловким»см. кар. игр.П/и«Самолеты»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Апрель  | Продолжать учить детей в ходьбе и беге с нахождением своего места в колонне ; упражнять в прокатывании обручей , учить катанию на велосипеде по прямому кругу.  | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную ,по сигналу инструктора дети перестраиваются в колонну по одному за ведущим.Вторая часть:Игровые упражнения«Прокати и поймай» см. кар. игр.«Сбей кеглю» см.кар. игр.П/и«У медведя во бору»см. кар. игр.Третья часть:Дыхательные упражнения «Листок». |
| Апрель | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Успей поймай» см. кар. игр.«Подбрось-поймай» см.кар. игр.П/и«Догони свою пару»см. кар. игр.Третья часть:Релаксация «Я на солнышке лежу». |
| Апрель | Упражнять детей в ходьбе парами ,в ходьбе с высоким подниманием колен. Ходьбе и беге врассыпную , учить набрасывать кольца на неподвижную цель, упражнять в подбрасывании мяча. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Пробеги не задень» см. кар. игр.«Накинь кольцо» см.кар. игр.«Мяч через сетку» см.кар. игр.П/и«Догони пару»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Апрель | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; ходьба парами; бег врассыпную с высоким подниманием кален.Вторая часть:Игровые упражнения«Успей поймай» см. кар. игр.«Подбрось-поймай» см.кар. игр.П/и«Догони свою пару»см. кар. игр.Третья часть:Релаксация «Я на солнышке лежу». |
| Май | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Достань до мяча» см. кар. игр.«Перепрыгни ручеек» см.кар. игр.«Пробеги не задень» см.кар. игр.П/и«Ловишки»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности. |
| Май | Упражнять детей в ходьбе и беге мелким шагом; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умение сохранять равновесие в беге и по дорожке. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; на сигнал инструктора «зайцы» дети прыгают на двух ногах ,на сигнал «петушки» останавливаются и машут руками ; ходьба и бег по кругу.Вторая часть:Игровые упражнения«Беги по дорожке» см. кар. игр.«Перепрыгни ручеек» см.кар. игр.«Будь ловким» см.кар. игр.П/и«Самолеты»см. кар. игр.Третья часть:Ходьба в колонне по одному. |
| Май | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Достань до мяча» см. кар. игр.«Перепрыгни ручеек» см.кар. игр.«Пробеги не задень» см.кар. игр.П/и«Ловишки»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности. |
| Май | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; закреплять умение действовать по сигналу инструктора. | Первая часть:Ходьба в колонне по одному ; на сигнал инструктора изменить направление движения; ходьба и бег врассыпную.Вторая часть:Игровые упражнения«Подбрось -поймай» см. кар. игр.«Кто быстрее» см.кар. игр.«Сбей кеглю» см.кар. игр.П/и«Прятки»см. кар. игр.Третья часть:Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |