|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи ,этапы  занятия | 1неделя  **1 год обучения -май** | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| образовательная деятельность | | | | |
| Тема | Научим Буратино тренироваться | Весёлые приключения | За полезными советами к Айболиту | Мы здоровью скажем: «Да» |
| Оборудование | кегли,мячи,бруски | гим.скмейка,мячи,канат | шнуры,гим. скамейка | Кегли,воротца. палки |
| **Задачи** | Учить:  -перестроению в колонну по два  -ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке  -поворотам во время ходьбы по сигналу  -выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два(парами)  -Упражнять в беге до 1 минуты ,в перешагивании через шнуры ,метании мяча в цель ,в равновесии в прыжках.  Повторить пролезание в обруч боком ,перебрасывание мяча друг другу ,переползание через препятствие .  Формировать способность производить движения ,показываемые взрослым под музыку.  Воспитывать желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.  Содействовать трудовому воспитанию.  С помощью считалок развивать чувство ритма.  Формировать представления о ЗОЖ. | | | |
| **1-я часть;**  **Вводная** | Перестроение в колонну по одному и по два ,ходьба и бег врассыпную ,бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски ;ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках ,пятках ,в чередовании ,на внешних сторонах стопы. | | | |
| **Общеразвива-ющие**    **упражнения** | Без предмета  Комплекс №4 | Без предмета  Комплекс №15 | Без предмета  Комплекс №4 | Без предмета  Комплекс №15 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом ,перешагивая через кубики.  2.Прыжки на двух ногах через шнуры ,прямо , боком.  3.Броски мяча двумя руками от груди , перебрасывание друг другу руками из-за головы.  4.Ходьба по гимнастической скамейке ,на середине приседание ,встать и пройти дальше | 1.Прыжки ,спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2.Переползание через препятствие.  4.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4.Ползание на четвереньках между предметами ,подлезание под дугу прямо и боком , не касаясь пола | 1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см ),с третьего шага на препятствие.  3..Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по гимнастической скамейке ,на середине выполнить поворот, приседание , перешагивание через мяч | **Игровые упражнения**  1. «попади в корзину»  2. «проползи не задень»  3. «не упади в ручей»  4. «на одной ножке по дорожке»  5. «ловкие ребята» (с мячом)  6. «перешагни не задень» |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | «Перелёт птиц» | «Пожарные на учениях» | « Гуси-гуси…» | «Мы весёлые ребята»  «Удочка» |
| **Малоподвиж-ные игры** | « Найди и промолчи» | «Эхо» | «Летает -не летает» | Упражнение на дыхание «Насос» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи ,этапы  **2 год обучения - май**  занятия | 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Образовательная деятельность | | | | |
| Тема | Цирковые артисты | Волшебные превращения | На рыбалку | Заюшкина избушка |
| Оборудование | шнуры,мячи,канат,лен-точки. | скакалки,шнуры,обручи,  корзины,мячи, | гим.скамейка,мешочки,  гим.стена,кубики | мячи,кегли ,обручи |
| **Задачи** | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами,с преодолением препятствий, «змейкой»,между предметами;разучить ходьбу по канату,прыжки через короткую скакалку,бросание мешочка в цель,переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке;упражнять в энергичном отталкивании в прыжках,подползании под шнур,прокатывании обручей,ползании по скамейке с мешочком на спине.  Развивать координацию движений.  Формировать способность воспроизводить движения ,показываемые взрослым под музыку.  Воспитывать желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.  Содействовать трудовому воспитанию.  С помощью считалок развивать чувство ритма.  Формировать представления о ЗОЖ. | | | |
| **1-я часть;**  **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному.Бег врассыпную,с ускорением, «змейкой»,между предметами,с преодолением препятствий,по канату.Бег 1.5минуты в среднем темпе,ходьба с разным положением рук и ног. | | | |
| **Общеразвива-**  **ющие**  **упражнения** | С гим.палкой  Комплекс №7 | С мячом  Комплекс №9 | С гантелями  Комплекс №11 | С обручем  Комплекс №4 |
| **2-я часть:**  **Основные виды движений** | 1.Ходьба по канату боком ,приставным шагом.  2.Прыжки через шнуры.  3.Эстафета «Мяч водящему».  4.Прыжки попеременно на левой и правой ногах,на месте и с продвижением вперёд. | 1.Прыжки через короткую скакалку.  2.Ползание под шнур боком.  3.Прокатывание обруча друг другу.  4. «Попади в корзину»  (расстояние 3 м) | 1.Ползание по гим.скамейке с мешочком на спине.  2.Метание в цель.  3.Влезание на гим.стенку и переход по диагонали на другой пролёт.  4.Ходьба по гим.скамейке боком,приставным шагом,через кубики. | 1.Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.  2.Искуственная тропа здоровья.  3.Бросок мячом(игра «Городки»).  4.Эстафета «Пингвинёнок». |
| **3-я часть:**  **Подвижные игры** | «Ловишка,бери ленту» | «Перебрось мяч через верёвку » | «Медведь и пчёлы» | «Кот и мыши» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Обними плечи»-дыхательное упражнение | «Кошка»-дыхательное упражнение | «Маятник головой»-дыхательное упражнение | Психогимнастика М.И.Чистяковой |