|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи ,этапызанятия | 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 предметаКомплекс №4 | Без предмета Комплекс №15 |  Без предмета Комплекс №4 | Без предметаКомплекс №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  |