Дата проведения дня	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Сентябрь	1	<p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке, приставным шагом руки за головой</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.)</p> <p>ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <p>1. «Наклоны» И.п. – о.с. наклон головы вперед назад 8 раз.</p> <p>2. «Хлопок вверху» И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Повороты» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - Присесть, вынести руки вперед; 2 - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>5. «Наклоны» И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>6. «Сед» И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>7. «Уголок» И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — уголок; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз)</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом руки за головой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы <p>Способ выполнения – подгруппы, фронтальный.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с лентой» - 3 раза Дети строятся в круг; у каждого имеются цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Подводятся итоги.</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель» - 1 раз Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь, осалит им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им не выше колен, то считается ужаленным.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, сетка, мячи, ленты</p>

Дата	№			
------	---	--	--	--

та пр ове ден ия	за ня ти я	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Се нт яб рь	2	<p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, приставным шагом руки за головой</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча через сетку двумя руками из-за головы</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.)</p> <p>ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Наклоны» <i>И.п.</i> – о.с. наклон головы вперед назад 8 раз. 2. «Хлопок вверх» <i>И. п.</i> — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз). 3. «Повороты» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз). 4. «Приседание» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - При сесть, вынести руки вперед; 2 - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз). 5. «Наклоны» <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз). 6. «Сед» <i>И. п.</i> — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (8 раз). 7. «Угол» <i>И. п.</i> — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз) 8. «Прыжки» <i>И. п.</i> — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой. <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом руки за головой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы <p>Способ выполнения – подгруппы, фронтальный.</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с лентой» -3 раза</p> <p>Дети строятся в круг; у каждого имеются цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т.е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра продолжается, с новым ловишкой.</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель» - 1 раз</p>	Гимнастическая скамейка, сетка, мячи, ленты

Да та пр	№ за ня	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия;
----------------	---------------	---------------------------	---	------------------------------

ове ден ия	ти я			Граф разметка
Се нт яб рь	3	<p>Формировать умение перебрасывать мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать с мячом между кеглями – мяч зажат между колен</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом фиксируя положения мяча вниз, вперед, вверх</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация: Мы волейболисты</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.)</p> <p>ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4. «Подкидывание мяча» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд</p> <p>5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.</p> <p>6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Кружение» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>2. Прыжки с мячом между кеглями – мяч зажат между колен</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом фиксируя положения мяча вниз, вперед, вверх</p> <p>Способ выполнения – подгруппы, фронтальный.</p> <p>Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» - 3 раза Для этой игры на участке вкапывается столб, к кото рому на высоте 120—130 см прикрепляется кольцо (с? = 25 см) с сеткой. В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 ж от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет услов ное количество попаданий (5—6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бро сать первым.</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель» - 1 раз</p>	Сетка кегли мячи, гимнастическая скамейка, баскетбольное кольцо

Да та пр ове	№ за ня ти	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
-----------------------	---------------------	---------------------------	---	---

ден ия	я			
Се нт яб рь	4	<p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать с мячом между кеглями – мяч зажат между колен</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом фиксируя положения мяча вниз, вперед, вверх</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация: Мы волейболисты</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4. «Подкидывание мяча» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд</p> <p>5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.</p> <p>6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Кружение» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>2. Прыжки с мячом между кеглями – мяч зажат между колен</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке гимнастическим шагом с мячом фиксируя положения мяча вниз, вперед, вверх</p> <p>Способ выполнения – подгруппы, фронтальный.</p> <p>Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» - 3 раза Для этой игры на участке вкапывается столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляется кольцо (с? = 25 см) с сеткой. В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 ж от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет условное количество попаданий (5—6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бросать первым.</p> <p>Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным приемам броска (см. рис. 20),</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель» - 1 раз</p>	<p>Сетка кегли мячи, гимнастическая скамейка, баскетбольное кольцо</p>

Дата	№ за	Программное	Двигательный материал и способ выполнения	Оборудование
------	------	-------------	---	--------------

пр ове ден ия	ня ти я	содержание	основных движений; дозировка	для занятия; Граф разметка
Се нт яб рь	5	<p>Формировать умение ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке перешагивая мячи</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м,), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.)</p> <p>ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4. «Подкидывание мяча» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд</p> <p>5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.</p> <p>6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Круг» И.п. — о.с. — отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг него.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля» - 3 раза</p> <p>Середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p> <p>Малоподвижная игра «Чурбан». – 1 раз</p> <p>В середине площадки ставится чурбан (полено, вы сокий кубик). Играющие встают по кругу, берутся за руки и говорят: «Стоит чурбан, не мешает нам. Кто чурбан собьет, из круга уйдет!» После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, что бы они его свалили.</p>	Мячи на каждого. гимнастическая скамейка, сетка, набивные мячи, цапля ободок

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Сентябрь	6	<p>Продолжать формировать умение ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке перешагивая мячи</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4. «Подкидывание мяча» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд</p> <p>5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.</p> <p>6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Круг» И.п. – о.с. – отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг него.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>2. Перебрасывание мяча через сетку друг другу способом снизу, с расстояния 3 м</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая мячи</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля» - 3 раза</p> <p>Середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p> <p>Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.</p> <p>Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.</p> <p>Малоподвижная игра «Чурбан». – 1 раз</p>	<p>Мячи на каждого.</p> <p>гимнастическая скамейка, сетка, набивные мячи, цапля ободок</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Сентябрь	7	<p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через предметы разной высоты h=10, 20, 30 см</p> <p>Продолжать формировать умение ползать в воротики h= 50 см</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие игрового типа</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.) бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег на носках по гимнастической скамейке Прыжки через предметы разной высоты h=10, 20, 30 см Ползание в воротики h= 50 см <p>Способ выполнения – эстафета</p> <p>Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» - 3 раза Для этой игры на участке вкапывается столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляется кольцо (с? = 25 см) с сеткой.</p> <p>В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 ж от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет условное количество попаданий (5—6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бросать первым.</p> <p>Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным приемам броска (см. рис. 20)</p> <p>Малоподвижная игра «Веселый бубен»</p> <p>Дети передают друг другу бубен, произнося слова:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ты беги, веселый бубен, Быстро, быстро по рукам. У кого веселый бубен, Тот в кругу станцует нам!</p> <p>Ребенок на , котором заканчивается потешка, танцует в кругу под любую музыку.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, кубы разной высоты, дуги высотой 50 см, бубен, баскетбольное кольцо.</p>

Дата	№ за	Программное	Двигательный материал и способ выполнения	Оборудование
------	------	-------------	---	--------------

пр ове ден ия	ня ти я	содержание	основных движений; дозировка	для занятия; Граф разметка
Се нт яб рь	8	<p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через предметы разной высоты h=10, 20, 30 см</p> <p>Продолжать формировать умение ползать в воротики h= 50 см</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие игрового типа</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м,), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.)</p> <p>ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на носках по гимнастической скамейке 2. Прыжки через предметы разной высоты h=10, 20, 30 см 3. Ползание в воротики h= 50 см <p>Подвижная игра «Забрось мяч в кольцо» - 3 раза Для этой игры на участке вкапывается столб, к которому на высоте 120—130 см прикрепляется кольцо (с? = 25 см) с сеткой.</p> <p>В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 ж от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо. Выигрывает тот, кто скорее наберет условное количество попаданий (5—6). Затем игра повторяется. Выигравший в предыдущей игре получает право бросать первым.</p> <p>Прежде чем давать эту игру, надо научить детей правильным приемам броска (см. рис. 20)</p> <p>Малоподвижная игра «Веселый бубен»</p> <p>Дети передают друг другу бубен, произнося слова:</p> <p>Ты беги, веселый бубен, Быстро, быстро по рукам. У кого веселый бубен, Тот в кругу станцует нам!</p> <p>Ребенок на , котором заканчивается потешка, танцует в кругу под любую музыку.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, кубы разной высоты, дуги высотой 50 см, бубен, баскетбольное кольцо.</p>

Да та пр ове ден	№ за ня ти я	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
------------------------------	--------------------------	---------------------------	---	---

<p>ия</p> <p>О</p> <p>КТ</p> <p>яб</p> <p>рь</p>	<p>1</p>	<p>Формировать умение прыгать вверх из глубокой приседа, с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча в парах и.п. стоя</p> <p>Продолжать формировать умение ползать на низких четвереньках по наклонной доске</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (120 с.), ходьба с широкими выпадами (10 м.), ходьба спиной вперед (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на высоких четвереньках (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. <i>«Обруч вверх»</i> И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. <i>«Поднять обруч»</i> И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. <i>«Уголок»</i> И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. <i>«Повороты»</i> И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>5. <i>«Кручение»</i> И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз</p> <p>6. <i>«Массаж»</i> И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза</p> <p>7. <i>«Разминаем стопы»</i> И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга</p> <p>8. <i>«Прыжки»</i> И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх из глубокой приседа, с продвижением вперед 2. Перебрасывание мяча в парах и.п. стоя 3. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске <p>Способ выполнения – круговая тренировка, фронтальный</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка» - 3 раза В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна, По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка, Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	<p>Обруч на каждого, мяч на пару, наклонная доска, фишки</p>
---	----------	---	---	--

Дата прове	№ за ня ти	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
---------------	---------------------	---------------------------	---	---

ден ия	я			
О К Т Я Б РЬ	2	<p>Продолжать формировать умение прыгать вверх из глубоко приседа, с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение перебрасывать мяча в парах и.п. стоя</p> <p>Продолжать формировать умение ползать на низких четвереньках по наклонной доске</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (120 с.), ходьба с широкими выпадами (10 м.), ходьба спиной вперед (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на высоких четвереньках (10м.) бег с высокими поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Поднять обруч» И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Уголок» И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Повороты» И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>5. «Кручение» И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз</p> <p>6. «Массаж» И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза</p> <p>7. «Разминаем стопы» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх из глубоко приседа, с продвижением вперед 2. Перебрасывание мяча в парах и.п. стоя 3. Ползание на низких четвереньках по наклонной доске <p>Способ выполнения – круговая тренировка, фронтальный</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка» - 3 раза В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна, По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка, Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	Обруч на каждого, мяч на пару, наклонная доска, фишки

Дата пр ове	№ з а н	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
-------------------	------------------	---------------------------	---	---

ден ия	я т и я			
О КТ яб рь	3	<p>Формировать умение делать вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>Формировать умение акробатическое упражнение «мостик»</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10м.) бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения в парах</p> <p><i>«Руки вверх»</i></p> <p>1. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p><i>«Приседание»</i></p> <p>2. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 - вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p><i>«Повороты»</i></p> <p>3. И п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p><i>«Качаем пресс»</i></p> <p>4. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное по ложение (8 раз).</p> <p><i>«Выпады»</i></p> <p>5. И п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p><i>«Наклон»</i></p> <p>6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1— наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p><i>«Ласточка»</i></p> <p>7. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).</p> <p><i>«Прыжки»</i></p> <p>8. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.</p> <p>1-2 — прыжки. – 8 раз.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>2. Акробатическое упражнение «мостик»</p> <p>Способ выполнения – подгрупповой</p> <p>Подвижная игра «Пустое место» - 3 раза</p> <p>Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сза ди круга и говорит: Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу. После слова «постучу» водящий останавливается, за глядывает в «окошко», против которого остановился, и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу, спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое ме сто. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается!</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	Гимнастические маты, гимнастическая стенка

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
ОКТЯБРЬ	4	<p>Продолжать формировать умение делать вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>Продолжать формировать умение акробатическое упражнение «мостик»</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег в медленном темпе (120 с.), ходьба с высоким подниманием колена (10 м.), ходьба широким шагом (10 м.), бег на носках (20 с.), бег с подскоками (20 с.), ходьба на пятках (10 м), ходьба мелким шагом (10 м.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), бег широким шагом (20 с.) ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>1. <i>«Руки вверх»</i> И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2. <i>«Приседание»</i> И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 - вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. <i>«Повороты»</i> И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. <i>«Качаем пресс»</i> И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно присесть; 3-4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5. <i>«Выпады»</i> И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. <i>«Наклон»</i> И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>7. <i>«Ласточка»</i> И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).</p> <p>8. <i>«Прыжки»</i> И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — прыжки. — 8 раз.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>3. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>4. Акробатическое упражнение «мостик»</p> <p>Способ выполнения – подгрупповой</p> <p>Подвижная игра «Пустое место» - 3 раза</p> <p>Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит: Вокруг домика хожу И в окошечки гляжу, К одному я подойду И тихонько постучу. После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в «окошко», против которого остановился, и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу, спрашивает: «Зачем</p>	Гимнастические маты, гимнастическая стенка

		<p>пришел?» Водящий отвечает: «Бежим вперегонки», и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу играющих остается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остается в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается!</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Октябрь	5	<p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>Продолжать формировать умение ползать на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Поднять обруч» И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Уголок» И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Выпады» И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>5. «Кручение» И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз</p> <p>6. «Массаж» И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза</p> <p>7. «Разминаем стопы» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>2. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>3. Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра Городки продолжение - 3 раза</p> <p>Описание фигур</p>	<p>Обруч на каждого, гимнастическая скамейка 2, мат, кубики, городки</p>

		<p>1. «Забор»—все городки ставятся вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.</p> <p>2. «Бочка» — все городки ставятся вместе (один в середине, остальные вокруг него),</p> <p>«Ворота» — две пары городков ставятся один</p> <p>Малоподвижная игра «Земля, вода, воздух»</p> <p>описание игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, к которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Октябрь	6	<p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>Продолжать формировать умение ползать на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.),бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых ру как надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него;2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Поднять обруч» И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13);4 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Уголок» И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Выпады» И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>5. «Кручение» И.п. — стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз</p> <p>6. «Массаж» И.п. — стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза</p> <p>7. «Разминаем стопы» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках приседая на</p>	Обруч на каждого, гимнастическая скамейка 2, мат, кубики, городки

		<p>одной ногое, другую махом пронести сбоку</p> <p>2. Прыжки вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>3. Ползание на четвереньках, перешагивая предметы на скамейке</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра <i>Городки продолжение - 3 раза</i></p> <p>Описание фигур</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Забор»—все городки ставятся вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга. 2. «Бочка» — все городки ставятся вместе (один в середине, остальные вокруг него), 3. «Ворота» — две пары городков ставятся один <p>Малоподвижная игра <i>земля, вода, воздух</i></p>	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Октябрь	7	<p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах через гимнастическую скамейку h=10см</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч одной ногой между предметами, змейкой</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать под воротца h=40-50 см</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие игрового типа</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег семенящий (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в пары</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на носках по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку h=10см 3. Ведения мяча одной ногой между предметами, змейкой 4. Подлезание под воротца h=40-50 см <p>Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»</p> <p>подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине круга.</p> <p>описание игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, ко торому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, пер вый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.</p>	<p>Гимнастическая скамейка 2 шт, мяч, дуги 40 – 50 см, фишки</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Октябрь	8	<p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах через гимнастическую скамейку h=10см</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч одной ногой между предметами, змейкой</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать под воротца h=40-50 см</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие игрового типа</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег семенящий (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в пары</p> <p>Эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на носках по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку h=10см 3. Ведения мяча одной ногой между предметами, змейкой 4. Подлезание под воротца h=40-50 см <p>Малоподвижная игра «Земля, воздух, вода»</p> <p>подготовка к игре. Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине не круга.</p> <p>описание игры. Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, ко торому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошиб ку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, пер вый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.</p>	<p>Гимнастическая скамейка 2 шт, мяч, дуги 40 – 50 см, фишки</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	1	<p>Формировать умение отбивать мяч одной рукой на месте</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках приседа на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны., смыкание и размыкание приставным шагом</p> <p>Упражнения с лентами</p> <p>«Наклоны головы»</p> <p>1. <i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз</p> <p>«Ленты вверх»</p> <p>2. <i>И.п.</i> – о.с. ленту опущены. 1 – поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз</p> <p>«Солнце»</p> <p>3. <i>И.п.</i> – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза</p> <p>«Ручеек»</p> <p>4. <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p>«Наклон»</p> <p>5. <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>«Наклон в стороны»</p> <p>6. <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.</p> <p>«Качелька»</p> <p>7. <i>И.п.</i> – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.</p> <p>«Прыжки»</p> <p>8. <i>И.п.</i> – прыжки вперед – назад . 8 раз.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой на месте</p>	<p>Ленты на каждого, куб высотой 20 см., гимнастическая скамейка, мяч на каждого.</p>

		<p>2. Прыжки вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Элементы баскетбола» - 3 раза</p> <p>Ведение мяча по прямой, ведение мяча вокруг фишек, забросить в корзину</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель»</p> <p>Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь, осалит им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им не выше колен, то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй отворачивается. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	2	<p>Продолжать формировать умение отбивать мяч одной рукой на месте</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие h=20см</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны., смыкание и размыкание приставным шагом</p> <p>Упражнения с лентами</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз</p> <p>2. «Ленты вверх» И.п. – о.с. ленту опущены. 1 – поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. «Солнце» И.п. – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза</p> <p>4. «Ручеек» И.п. - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p>5. «Наклон» И. п. — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. «Наклон в стороны» И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.</p> <p>7. «Качелька» И.п. – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.</p> <p>8. «Прыжки»</p>	<p>Ленты на каждого, куб высотой 20 см., гимнастическая скамейка, мяч на каждого.</p>

		<p><i>И.п.</i> – прыжки вперед – назад . 8 раз.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой на месте 2. Прыжки вверх из глубоко приседа на мягкое покрытие h=20см 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках приседая на одной ноге, другую махом пронести сбоку <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Элементы баскетбола» - 3 раза</p> <p>Ведение мяча по прямой, ведение мяча вокруг фишек, забросить в корзину</p> <p>Малоподвижная игра «Шмель»</p> <p>Мяч перекачивается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь, осалит им другого. Мяч – это шмель. Если кто-либо не успеет отбить мяч и будет осален им не выше колен, то считается ужаленным. Он поворачивается спиной к центру круга и в игре участия не принимает до тех пор, пока не будет осален следующий. Тогда первый ужаленный вновь вступает в игру, а второй отворачивается. Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	3	<p>Формировать умение висеть на гимнастических кольцах, раскачивание согнутых ног и соскок</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать из глубокого приседа с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать мяча одной рукой продвижением вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Мотивация: Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибаемая нога назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Палку вверх» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибаемая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз). 2. «Потягушки» <i>И.п.</i> — о.с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. 8 раз 3. «Приседание» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение(8 раз). 4. «Наклон» <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8 раз). 5. «Наклон в стороны» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 	<p>Гимнастические кольца, мяч на каждого.</p>

		<p>1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. «Массаж» И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз</p> <p>7. «Сгибание ног» И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 - поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение</p> <p>9. <i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на гимнастических кольцах, раскачивание согнув ноги и соскок 2. Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед 3. Отбивания мяча одной рукой с продвижением вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Белые медведи» - 3 раза В стороне от площадки размещаются медведи, а по всей остальной площадке размещаются медвежата. По сигналу руководителя белые медведи, взявшись за руки, выбегают со льдинки и начинают ловить медвежат. Догнав кого-нибудь, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый игрок очутился между ними. Пойманного игрока белые медведи отводят на льдину, а сами идут опять ловить. Поймав таким образом еще одного медвежонка, они отводят его на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат.</p> <p>Малоподвижная игра «Построй шеренгу, круг, колонну»</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	4	<p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастических кольцах, раскачивание согнув ноги и соскок</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать из глубокого приседа с продвижением вперед</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p>	<p>Мотивация: Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с палкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Палку вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз). 2. «Потягушки» И.п. — о.с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. 8 раз 3. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (8 раз). 4. «Наклон» 	<p>Гимнастические кольца, мяч на каждого.</p>

	<p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p><i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>5. <i>«Наклон в стороны»</i></p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>6. <i>«Массаж»</i></p> <p><i>И.п.</i> — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз</p> <p>7. <i>«Сгибание ног»</i></p> <p><i>И.п.</i> — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 - поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>8. <i>«Прыжки»</i></p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на гимнастических кольцах, раскачивание согнув ноги и соскок 2. Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед 3. Отбивания мяча одной рукой с продвижением вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Белые медведи» - 3 раза</p> <p>В стороне от площадки размещаются медведи, а по всей остальной площадке размещаются медвежата. По сигналу руководителя белые медведи, взявшись за руки, выбегают со льдинки и начинают ловить медвежат. Догнав кого-нибудь, белые медведи стараются соединить свободные руки так, чтобы настигнутый игрок очутился между ними. пойманного игрока белые медведи отводят на льдину, а сами идут опять ловить. Поймав таким образом еще одного медвежонка, они отводят его на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить медвежат.</p> <p>Игра продолжается до тех пор пока не будут переловлены все медвежата. Выбиваться из рук медвежат не разрешается</p> <p>Малоподвижная игра «Построй шеренгу, круг, колонну»</p>	
--	--	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	5	<p>Формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать мяч одной рукой продвижением вперед по сигналу перейти на бег</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с лентами, выполняя</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с лентами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>«Наклоны головы»</i> <p><i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. <i>«Ленты вверх»</i> <p><i>И.п.</i> – о.с. ленту опущены. 1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <i>«Солнце»</i> <p><i>И.п.</i> – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза</p>	<p>Ленты, гимнастическая скамейка.</p>

		<p>приседания на середине, ленты вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>4. «Ручеек» <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p>5. «Наклон» <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. «Наклон в стороны» <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.</p> <p>7. «Качелька» <i>И.п.</i> – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками 2. Отбивания мяча одной рукой с продвижением вперед по сигналу перейти на бег 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседания на середине, ленты вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра Лягушки и цапля. – 3 раза</p> <p>Середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p> <p><i>Правила:</i> из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.</p> <p><i>Усложнение:</i> ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.</p> <p>Малоподвижная игра «Построй шеренгу, круг, колонну»</p>	
--	--	---	---	--

Дата проведения дня	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	6	<p>Продолжать формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать мяч одной рукой продвижением вперед по сигналу перейти на бег</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с лентами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Наклоны головы» <i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. 8 раз 2. «Ленты вверх» <i>И.п.</i> – о.с. ленту опущены. 1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. 8 раз 3. «Солнце» 	Ленты, гимнастическая скамейка.

		<p>гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседания на середине, ленты вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p><i>И.п.</i> – о.с. 1 – 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. 4 раза</p> <p>4. «Ручеек»</p> <p><i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2 – 8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 – 10 – и.п. 4 раза</p> <p>5. «Наклон»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, ленты внизу. 1-2 — наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. «Наклон в стороны»</p> <p><i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п.. 3 – наклон в лево, 4 – и.п. 5 – 6 раз.</p> <p>7. «Качелька»</p> <p><i>И.п.</i> – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. 8 раз.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками 2. Отбивания мяча одной рукой с продвижением вперед по сигналу перейти на бег 3. Ходьба по гимнастической скамейке с лентами, выполняя приседания на середине, ленты вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра Лягушки и цапля. – 3 раза</p> <p>Середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p> <p><i>Правила:</i> из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.</p> <p><i>Усложнение:</i> ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.</p> <p>Малоподвижная игра «Построй шеренгу, круг, колонну»</p> <p>Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).</p>	
--	--	---	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	7	<p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие игрового типа</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Подвижная игра:</p>	платок

		<p>Бой петухов. Двое детей встают в очерченный круг (диа метр 1—1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга. <i>Правила:</i> не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим. Бег в мешке. 2—3 детей влезает в мешки. Придерживая их руками, должны пройти или пробежать от одной линии до другой (примерно 5—6 м).</p> <p>«Невод» Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймано, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.</p> <p>«Горелки» Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди – водящий. Дети хором произносят: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!» С последним словом, последние, стоящие в последней паре, опускают руки, и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взять за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной деятельности детей можно построить парами в 2-3 колонны.</p> <p>«Вьюны» В командах по 6—7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс, и они вращаются вдвоем, затем втроем и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.</p>	
--	--	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Ноябрь	8	Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту Воспитывать желание заниматься	Занятие игрового типа Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20	платок

		<p>физическими упражнениями</p>	<p>с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Подвижная игры: Бой петухов. Двое детей встают в очерченный круг (диа метр 1—1,5 м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга. <i>Правила:</i> не опускать ногу на пол; тот, кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим. Бег в мешке. 2—3 детей влезает в мешки. Придерживая их руками, должны пройти или пробежать от одной линии до другой (примерно 5—6 м). «Невод» Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймать, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. «Горелки» Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди – водящий. Дети хором произносят: «гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: птички летят, колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!» С последним словом, последние, стоящие в последней паре, опускают руки, и бегут в начало колонны – один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взять за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берет за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной деятельности детей можно построить парами в 2-3 колонны. «Вьюны» В командах по 6—7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс, и они вращаются вдвоем, затем втроем и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник одной из команд присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.</p>	
--	--	---------------------------------	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Де	1	Формировать	Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в	Гимнастическая

ка бр ь	<p>умение вести мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке поворотом кругом на середине</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), схождение на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. <i>«Палку вверх»</i> И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться в верх; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. <i>«Повороты в стороны»</i> И.п. — о.с. палка перед грудью. 1 — поворот вправо. 2 — и.п. 3 — поворот влево. 4 — и.п. 8 раз</p> <p>3. <i>«Палка вверх в сторону»</i> И.п. — о.с. хват двумя руками. 1 — поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 — и.п. 3 — то же толь в левую сторону. 8 раз</p> <p>4. <i>«Наклоны из положения сидя»</i> И.п. — сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>5. <i>«Мельница»</i> И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. <i>«Наклон»</i> И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>7. <i>«Лодочка»</i> И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 8 раз</p> <p>8. <i>«Пресс»</i> И.п. — лежа на спине. 1 — поднять палку перед грудью. 2 — достать ногами палку. 3 — опустить ноги. 4 — и.п. 8 раз</p> <p>9. <i>«Прыжки»</i> И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 8 раз</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал 2. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву» - 3 раза</p> <p>По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80—100 см одна от другой — это «ров». По краям площадки на расстоянии одного-двух шагов от ее границы очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные изображают «коз».</p> <p>Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Волк во рву!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит (вправо или влево) в угол рва.</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	палка. Мяч на каждого, гимнастическая скамейка, ободок волка.
---------------	---	---	---

Дата пр ове ден ия	№ з а н я т и я	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
--------------------------------	--------------------------------------	---------------------------	---	---

Декабрь	2	<p>Продолжать формировать умение вести мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), с ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. <i>«Палку вверх»</i> И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться в верх,; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. <i>«Повороты в стороны»</i> И.п. — о.с. палка перед грудью. 1 — поворот вправо. 2 — и.п. 3 — поворот влево. 4 — и.п. 8 раз</p> <p>3. <i>«Палка вверх в сторону»</i> И.п. — о.с. хват двумя руками. 1 — поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 — и.п. 3 — то же толь в левую сторону. 8 раз</p> <p>4. <i>«Наклоны из положения сидя»</i> И.п. — сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>5. <i>«Мельница»</i> И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. <i>«Наклон»</i> И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>7. <i>«Лодочка»</i> И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Под нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 8 раз</p> <p>8. <i>«Пресс»</i> И.п. — лежа на спине. 1 поднять палку перед грудью. 2 — достать ногами палку. 3 — опустить ноги. 4 — и.п. 8 раз</p> <p>9. <i>«Прыжки»</i> И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 8 раз</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву» - 3 раза</p> <p>По середине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80—100 см одна от другой — это «ров». По краям площадки на расстоянии одного-двух шагов от ее границы очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные изображают «коз».</p> <p>Все козы располагаются на одной стороне площадки (дом). Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «Волк во рву!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк в это время старается их поймать (коснуться). Пойманных он отводит (вправо или влево) в угол рва.</p> <p>Малоподвижная игра «Пройди бесшумно»</p>	Гимнастическая палка. Мяч на каждого, гимнастическая скамейка, ободок волка.
---------	---	--	--	--

Дата проведения дня	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
---------------------	-----------	------------------------	--	---

	и я			
Де ка бр ь	3	<p>Формировать умение прыгать через 8 – 10 набивных мячей, последовательно через каждый</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч в разных направлениях с остановкой на сигнал перейти на бег</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками чередуя захватом (правая, левая)</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. «Палку вверх» И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться в верх; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. «Повороты в стороны» И.п. – о.с. палка перед грудью. 1 – поворот вправо. 2 – и.п. 3 – поворот влево. 4 – и.п. 8 раз</p> <p>3. «Палка вверх в сторону» И.п. – о.с. хват двумя руками. 1 – поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 – и.п. 3 – то же толь в левую сторону. 8 раз</p> <p>4. «Наклоны из положения сидя» И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 —поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>5. «Мельница» И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. «Наклон» И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Под нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 8 раз</p> <p>8. «Пресс» И.п. – лежа на спине. 1 поднять палку перед грудью. 2 – достать ногами палку. 3 – опустить ноги. 4 – и.п. 8 раз</p> <p>Перестроение в колонну по одному</p> <p><i>Игровое упражнение змейка. Дети идут змейкой на сигнал «Карлики» идут в низком приседе, «Великаны» идут на носочка.</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Прыжки через 8 – 10 набивных мячей, последовательно через каждый</p> <p>2. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал перейти на бег</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками с чередуя захватом рук (правая, левая)</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра Краски. – 4 раза</p> <p>Выбирается «продавец» и «покупатель». Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой крас кой они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова» (Ва ля) — водящий называет свое имя. «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За красной» (синей, желтой...). Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в преде лах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладо ни. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет.</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, мяч резиновый, гимнастическая скамейка

Дата пр	№ з а	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
------------	-------------	---------------------------	---	---

о в е д е н и я	н я т и я			
Де ка бр ь	4	<p>Продолжать формировать умение прыгать через 8 – 10 набивных мячей, последовательно через каждый</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч в разных направлениях с остановкой на сигнал перейти на бег</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по гимнастической скамейке подтягивая руками чередуя захватом (правая, левая)</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег змейкой, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. «Палку вверх» И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться в верх,; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. «Повороты в стороны» И.п. – о.с. палка перед грудью. 1 – поворот вправо. 2 – и.п. 3 – поворот влево. 4 – и.п. 8 раз</p> <p>3. «Палка вверх в сторону» И.п. – о.с. хват двумя руками. 1 – поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 – и.п. 3 – то же толь в левую сторону. 8 раз</p> <p>4. «Наклоны из положения сидя» И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 —поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>5. «Мельница» И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. «Наклон» И.п. — стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, руки вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Под нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 8 раз</p> <p>8. «Пресс» И.п. – лежа на спине. 1 поднять палку перед грудью. 2 – достать ногами палку. 3 – опустить ноги. 4 – и.п. 8 раз</p> <p>Перестроение в колонну по одному</p> <p><i>Игровое упражнение змейка. Дети идут змейкой на сигнал «Карлики» идут в низком приседе, «Великаны» идут на носочка.</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через 8 – 10 набивных мячей, последовательно через каждый 2. Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал перейти на бег 3. Ползание по гимнастической скамейке подтягивая руками с чередуя захватом рук (правая, левая) <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра Краски. – 4 раза</p> <p>Выбирается «продавец» и «покупатель». Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой крас кой они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова» (Ва ля) — водящий называет свое имя. «Зачем пришел?» — «За краской». — «За какой?» — «За красной» (синей, желтой...).</p> <p>Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в преде лах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладо ни. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет.</p>	Гимнастическая палка, набивные мячи, мяч резиновый, гимнастическая скамейка

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Декабрь	5	<p>Формировать умение ползать по пластунски до ориентира</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с поворотом кругом около ориентира продвижением вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. <i>«Обруч вверх»</i> И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>2. <i>«Вытады»</i> И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. <i>«Приседание»</i> И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>4. <i>«Сгибание ног»</i> И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раза</p> <p>5. <i>«Одеть обруч»</i> И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п. 8 раза</p> <p>6. <i>«Массаж»</i> И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раза</p> <p>7. <i>«Турок»</i> И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>8. <i>«Прыжки»</i> И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>9. <i>«Кручение»</i> И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> Ползание по-пластунски до ориентира Ведение мяча разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию Прыжки на двух ногах с поворотом кругом около ориентира с продвижением вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи» - 3 раза В одном из углов зала очерчивается кружком паутина. Где живет паук(назначают одного игрока). Все играющие изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по залу, мухи летают, жужжат. По сигналу воспитателя «паук» мухи замирают, останавливаясь в том месте. Где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину.</p> <p>Малоподвижная игра «Отгадай, чей голосок ?»</p>	Обручи, фишки, мячи

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Декабрь	6	<p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с поворотом кругом около ориентира с продвижением вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>2. «Вытады» И.п. — стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. «Приседание» И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>4. «Сгибание ног» И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раза</p> <p>5. «Одеть обруч» И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п. 8 раза</p> <p>6. «Массаж» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раза</p> <p>7. «Турок» И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>9. «Кручение» И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ползание по пластунски до ориентира</p> <p>2. Ведение мяча разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом около ориентира с продвижением вперед</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи» - 3 раза</p> <p>В одном из углов зала очерчивается кружком паутина. Где живет паук(назначают одного игрока). Все играющие изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по залу, мухи летают, жужжат. По сигналу воспитателя «паук» мухи замирают, останавливаясь в том месте. Где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину.</p> <p>Малоподвижная игра «Отгадай, чей голосок ?»</p>	Обручи, фишки, мячи

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Декабрь	7	<p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира</p> <p>Продолжать формировать умение вести мяч разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с поворотом кругом около ориентира с продвижением вперед</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.) бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>10. «Обруч вверх» И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>11. «Вытады» И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>12. «Приседание» И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>13. «Сгибание ног» И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раза</p> <p>14. «Одеть обруч» И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п. 8 раза</p> <p>15. «Массаж» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раза</p> <p>16. «Турок» И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>17. «Прыжки» И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>18. «Кручение» И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по пластунски до ориентира 2. Ведение мяча разными способами между кеглями. По сигналу бег с мячом на исходную позицию 3. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом около ориентира с продвижением вперед <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Паук и мухи» - 3 раза</p> <p>В одном из углов зала очерчивается кружком паутина. Где живет паук(назначают одного игрока). Все играющие изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по залу, мухи летают, жужжат. По сигналу воспитателя «паук» мухи замирают, останавливаясь в том месте. Где их застал сигнал. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину.</p> <p>Малоподвижная игра «Отгадай, чей голосок ?»</p>	Обручи, фишки, мячи

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Декабрь	8	По плану физкультурно-массовых мероприятий «Вокруг света (народные игры)»		

Дата проведения дня	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	1	<p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках, на середине поворот вокруг себя</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира пере собой мяч</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу перестроение в две шеренге, расчет на первый второй, перестроение в колонну, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом среднего диаметра</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз). 2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз). 3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз). 4. «Перекидывание из правой руки в левую руку» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; перекинуть мяч в левую руку. 20 раз подряд 5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока. 6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз 7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад. 8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз 9. «Круг» И.п. – о.с. – отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг него. <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на носках, на середине поворот вокруг себя 2. Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед 3. Ползание по пластунски до ориентира пере собой мяч <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игровое упражнение: Отбери мяч у противника ногой</p>	Гимнастическая скамейка, мяч фишки, мяч футбольный.

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	2	<p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках, на середине поворот вокруг себя</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира перед собой мяч</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу перестроение в две шеренге, расчет на первый второй, перестроение в колонну, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом среднего диаметра</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз). 2. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз). 3. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз). 4. «Перекидывание из правой руки в левую руку» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; перекинуть мяч в левую руку. 20 раз подряд 5. «Ловля после отскока» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока. 6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз 7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад. 8. «Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз 9. «Круг» И.п. — о.с. — отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг 	Гимнастическая скамейка, мяч фишки, мяч футбольный.

		<p>него.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом на носках, на середине поворот вокруг себя 2. Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед 3. Ползание по пластунски до ориентира пере собой мяч <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игровое упражнение: Отбери мяч у противника ногой (элементы футбола) - 5мин.</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	3	<p>Формировать умения детей выполнять элементы аэробика (березка)</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать стоя на месте и с продвижением вперед через обручи</p> <p>Продолжать формировать умение лазать по веревочной лестнице чередуясь шагом</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятия с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу перестроение в две шеренге, расчет на первый второй, перестроение в колонну, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом среднего диаметра</p> <p>1.«Мяч вверх» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2.«Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3.«Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4.«Перекидывание из правой руки в левую руку» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; перекинуть мяч в левую руку. 20 раз подряд</p> <p>5.«Отбивание мяча» И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой. – 10 раз</p> <p>6.«Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7.«Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 —</p>	<p>Обручи, веревочная лестница, мат, мяч на каждого.</p>

		<p>катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Круг»</p> <p><i>И. п.</i> — о.с. — отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг него.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробика 2. Прыжки стоя на месте и с продвижение вперед через обручи 3. Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» - 5мин.</p> <p>Воспитатель показывает позы спортсменов, а дети в точности повторяют.</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	4	<p>Продолжать формировать умение детей выполнять элементы аэробики (березка)</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать стоя на месте и с продвижение вперед через обручи</p> <p>Продолжать формировать умение лазать по веревочной лестнице чередующимся шагом</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятия с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу перестроение в две шеренге, расчет на первый второй, перестроение в колонну, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках, руки за голову (10 м.), бег со сменой ведущего (60 с), ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), ходьба на внутренних сторонах стоп (10 м.) бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег с выбросом прямых ног вперед (20 с.), ходьба приставным шагом в сторону (10 м), ходьба приставным шагом прямо (10м.) ходьба с перекатом с пятки на носок (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с мячом среднего диаметра</p> <p>1. «Мяч вверх»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Приседание»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Наклон»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).</p> <p>4. «Перекидывание из правой руки в левую руку»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; перекинуть мяч в левую руку. 20 раз подряд</p> <p>5. «Отбивание мяча»</p> <p><i>И.п.</i> — стоя, ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой. – 10 раз</p>	<p>Обручи, веревочная лестница, мат, мяч на каждого.</p>

		<p>6. «Лодочка» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и.п. 8 раз</p> <p>7. «Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>8. «Прыжки» И.п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>9. «Круг» И.п. — о.с. — отбивание мяча на мете и сделать круг вокруг него.</p> <p>Основные движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Аэробика 2. Прыжки стоя на месте и с продвижением вперед через обручи 3. Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена» - 5мин. Воспитатель показывает позы спортсменов, а дети в точности повторяют.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	5	<p>Формировать умение метать малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м.</p> <p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>2. «Обруч вверх, носок в сторону» И.п. — стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 — обруч поднять вверх, правый носок в сторону; 2 — и.п. 3 — тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. «Приседание» И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раза</p> <p>4. «Сгибание ног» И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раза</p> <p>5. «Одеть обруч» И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и.п. 8 раза</p>	<p>Вертикальная цель, мяч малого диаметра, фишка, гимнастическая скамейка.</p>

	упражнениями	<p>6. «Массаж» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раз</p> <p>7. «Турок» И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>9. «Кручение» И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2. Ползание по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м. 3. Легкий бег на носках по гимнастической скамейке <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игра на внимание «Забей гол в ворота» - 5мин. Воспитатель показывает позы спортсменов, а дети в точности повторяют.</p>	
--	--------------	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	6	<p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м.</p> <p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>2. «Обруч вверх, носок в сторону» И.п. — стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 — обруч поднять вверх, правый носок в сторону; 2 — и.п. 3 — тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. «Приседание» И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>4. «Сгибание ног» И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раз</p> <p>5. «Одеть обруч» И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п. 8 раз</p>	<p>Вертикальная цель, мяч малого диаметра, фишка, гимнастическая скамейка.</p>

	упражнениями	<p>6. «Массаж» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раз</p> <p>7. «Турок» И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>9. «Кручение» И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2. Ползание по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м. 3. Легкий бег на носках по гимнастической скамейке <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игра на внимание «Забей гол в ворота» - 5мин. Воспитатель показывает позы спортсменов, а дети в точности повторяют.</p>	
--	--------------	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	7	<p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м.</p> <p>Продолжать формировать умение бегать на носках по гимнастической скамейке</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высоко поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба со сменой направляющего (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>1. «Обруч вверх» И.п. — ноги слегка расставлены, обруч на плечах. 1 — обруч вверх, посмотреть вверх; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>2. «Обруч вверх, носок в сторону» И.п. — стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 — обруч поднять вверх, правый носок в сторону; 2 — и.п. 3 — тоже с левой ногой. 8 раз</p> <p>3. «Приседание» И.п. — стоя, обруч стоит на полу, хват сверху. 1 — при сесть, положить подбородок на руки; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>4. «Сгибание ног» И.п. — сидя в обруче, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. 1-2 — ноги прямые врозь; 3-4 — и.п. 8 раз</p> <p>5. «Одеть обруч» И.п.: о.с. — обруч внизу, хват с боков. 1-3 — наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх. 4 — и. п. 8 раз</p>	<p>Вертикальная цель, мяч малого диаметра, фишка, гимнастическая скамейка.</p>

		упражнениями	<p>6. «<i>Массаж</i>» И.п. — стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, пятками. 8 раз</p> <p>7. «<i>Турок</i>» И.п. — сидя по-турецки, обруч перед собой, хват с боков. Встать без помощи рук. 8 раз</p> <p>8. «<i>Прыжки</i>» И.п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах. Чередовать с ходьбой. 4 раза</p> <p>9. «<i>Кручение</i>» И.п.: обруч стоит на полу. Раскрутить обруч. 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2. Ползание по-пластунски до ориентира под шнуром не менее 4 м. 3. Легкий бег на носках по гимнастической скамейке <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игра на внимание «Мороз- красный нос» - 5мин. На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, играющие располагаются в одном из них. Водящий – «Мороз-красный нос» становится по середине площадки лицом к играющим и произносит: «Я - мороз –красный нос. Кто из вас решится в путь –дороженьку пуститься?» Играющие отвечают хором: «не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После произнесения слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой – «заморозить». Замороженные останавливаются на том месте, где до них дотронулся, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с «морозом» подсчитывает количество «замороженных». В конце игры сравнивают. Какой водящий заморозил больше играющих.</p>	
--	--	--------------	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Январь	8	По плану физкультурно-массовых мероприятий		

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
------------------------	------------------	-------------------------------	---	--

Ф ев ра ль	1	<p>Формировать умение прыгать на месте с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)</p> <p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в вертикальную цель стоя на коленях</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира чередуя с бегом</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вдвое</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприседа (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высокими поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), прыжки на одной ноге (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение по четыре через середину зала парами.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Скакалка вверх, на носки» И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (9 раз).</p> <p>3. «Наклоны» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>5. «Шаг, наклон» И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (9 раз).</p> <p>6. «Достань стопу» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 — под нять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>7. «Прыжки» И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) 2. Метание малого мяча в вертикальную цель стоя на коленях 3. Ползание по пластунски до ориентира чередуя с бегом 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вдвое <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Салки со скакалкой» - 3 раза.</p> <p>Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.</p> <p><i>Правила:</i> скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.</p>	Скакалка на каждого, вертикальная цель, мячи малого диаметра, фишки, гимнастическая скамейка.
---------------------	---	---	---	---

Дата	№ 3	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия;
------	-----	------------------------	--	---------------------------

пр ове ден ия	а н я т и я			Граф разметка
Ф ев ра ль	2	<p>Формировать умение прыгать на месте с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)</p> <p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в вертикальную цель стоя на коленях</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по пластунски до ориентира чередуя с бегом</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вдвое</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба приставным назад (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег с высокими поднятыми коленями (20 с.), ходьба полный присед (10 м), прыжки на одной ноге (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение по четыре через середину зала парами.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Скакалка вверх, на носки» И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (9 раз).</p> <p>3. «Наклоны» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 —присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>5. «Шаг, наклон» И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (9 раз).</p> <p>6. «Достань стопу» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 — под нять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>7. «Прыжки» И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) 2. Метание малого мяча в вертикальную цель стоя на коленях 3. Ползание по пластунски до ориентира чередуя с бегом 4. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку сложенную вдвое <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Салки со скакалкой» - 3 раза. Двое детей берут за разные ручки обыч ную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свобод ной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водя щих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.</p> <p>Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.</p>	Скакалка на каждого, вертикальная цель, мячи малого диаметра, фишки, гимнастическая скамейка.

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	3	<p>Формировать умение висеть на гимнастических кольцах, раскачивание, согнув ноги и соскок</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку между предметами</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по-пластунски до ориентира перед собой мяч</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой мелким шагом (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба выпадами (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), выбрасывая прямые ноги вперед (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба спиной вперед на низких четвереньках (10 м.) широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Руки вверх» И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Наклоны» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямить ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Повороты» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Сед» И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 — встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. — 8 раз</p> <p>6. «Коробочка» И.п. — лежа на животе на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. — 6 раз</p> <p>7. «Выше земли» Дети бегают по площадке, ловишка ловит. Спасаться от него можно встав на какую-нибудь возвышенность.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на гимнастических кольцах, раскачивание, согнув ноги и соскок 2. Прыжки через короткую скакалку между предметами 3. Ползание по-пластунски до ориентира перед собой мяч <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Перелет птиц» - 3 раза. Дети стоят в рассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — «птицы». На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу «Буря!» птицы летят на вышку — скрываются от бури на «деревьях». Когда воспитатель говорит «буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят. Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья,</p>	<p>Гимнастические кольца, короткая скакалка, фишки, индивидуальный коврик.</p>

		чтобы в случае надобности помочь детям. Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, нужно включать в игру не всю группу одновременно. В случае отсутствия приборов для лазанья дети могут влезть на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие возвышения.	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	4	<p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастических кольцах, раскачивание, согнув ноги и соскок</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку между предметами</p> <p>Продолжать формировать умение ползать по-пластунски до ориентира перед собой мяч</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой мелким шагом (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба выпадами (10 м.), бег сильно сгибаю ноги назад (20 с.), выбрасывая прямые ноги вперед (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба спиной вперед на низких четвереньках (10 м.) широким шагом (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Руки вверх» И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Наклоны» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямить ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>3. «Повороты» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Сед» И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 — встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. — 8 раз</p> <p>6. «Коробочка» И.п. — лежа на животе на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. — 6 раз</p> <p>7. «Выше земли» Дети бегают по площадке, ловишка ловит. Спасти от него можно встав на какую-нибудь возвышенность.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Вис на гимнастических кольцах, раскачивание, согнув ноги и соскок</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку между предметами</p> <p>3. Ползание по-пластунски до ориентира перед собой мяч</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Перелет птиц» - 3 раза.</p> <p>Дети стоят в рассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — «птицы». На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами.</p> <p>По сигналу воспитателя «Птицы улетают!» птицы летят,</p>	<p>Гимнастические кольца, короткая скакалка, фишки, индивидуальный коврик.</p>

		<p>расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу «Буря!» птицы летят на вышку — скрываются от бури на «деревьях». Когда воспитатель говорит «буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят. Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.</p> <p>Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, нужно включать в игру не всю группу одновременно.</p> <p>В случае отсутствия приборов для лазанья дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие возвышения.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	5	<p>Формировать умение подлезать под дугу в группировке h=40-50 см</p> <p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку на месте в парах</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10 м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба выпадами (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках двумя кругами на встречу (мальчики-девочки) (20 с.), ходьба полным присед (10 м), ходьба спиной вперед на низких четвереньках (10 м.), бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. «Покажем всем палочку» И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. «Потренируем палочкой руки» И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>3. «Палочка - помощница» И.п. — сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. — о.с., палка внизу хват сверху; 1 — наклон оставить палку у ног; 2 — И.п.; 3 — наклон забрать палку; 4 — и.п. — 7 раз.</p> <p>5. «Палка - боец» И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. «Тренируем ноги» И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке — 9 раз</p> <p>7. «Палочка - пловец» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 9 раз</p> <p>8. «Веселая палочка» И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 10 раз</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дугу в группировке h=40-50 см 2. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом 3. Прыжки через короткую скакалку на месте в парах 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на 	<p>Гимнастическая палка на каждого, мяч малого диаметра, короткая скакалка, гимнастическая скамейка.</p>

		<p>середине разойтись, уступая дорогу</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Зеваки» - 5 мин.</p> <p>Играющие встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.</p> <p>правила игры. 1. Если играющий при выполнении упражнений уронит мяч, то дается дополнительное задание. 2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.</p> <p>указания к игре. Лучше проводить игру с небольшим количеством участников. Можно использовать мяч любой величины.</p>	
--	--	---	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	6	<p>Продолжать формировать умение подлезать под дугу в группировке h= 40-50 см</p> <p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку на месте в парах</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба выпадами (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках двумя кругами на встречу (мальчики-девочки) (20 с.), ходьба полным присед (10 м), ходьба спиной вперед на низких четвереньках (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. «Покажем всем палочку» И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. «Потренируем палочкой руки» И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — под нять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>3. «Палочка - помощница» И.п. – сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. – о.с., палка внизу хват сверху; 1 – наклон оставить палку у ног; 2 – И.п.; 3 – наклон забрать палку; 4 – и.п. – 7 раз.</p> <p>5. «Палка - боец» И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. «Тренируем ноги» И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке – 9 раз</p> <p>7. «Палочка -ловец» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Под нять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 9 раз</p> <p>8. «Веселая палочка» И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 10 раз</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Подлезание под дугу в группировке h= 40-50 см</p> <p>2. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч)</p>	<p>Гимнастическая палка на каждого, мяч малого диаметра, короткая скакалка, гимнастическая скамейка.</p>

		<p>произвольным способом</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку на месте в парах</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Зеваки» - 5 мин.</p> <p>Играющие встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.</p> <p>правила игры. 1. Если играющий при выполнении упражнений уронит мяч, то дается дополнительное задание. 2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.</p> <p>указания к игре. Лучше проводить игру с небольшим количеством участников. Можно использовать мяч любой величины.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	7	<p>Продолжать формировать умение подлезать под дугу в группировке h=40-50 см</p> <p>Продолжать формировать умение метать малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать через короткую скакалку на месте в парах</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба выпадами (10 м.), бег сильно сгибаю ноги назад (20 с.), бег легкий на носках двумя кругами на встречу (мальчики-девочки) (20 с.), ходьба полным присед (10 м), ходьба спиной вперед на низких четвереньках (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>1. «Покажем всем палочку» И.п. — о.с. — палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх; 4 — и.п. 8 раз.</p> <p>2. «Потренируем палочкой руки» И.п. — о.с. — палка на плечах, ноги прямые. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>3. «Палочка - помощница» И.п. — сидя на полу ноги прямые палка у груди. 1 — поднять палку вверх, наклон вперед, достать палочкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 — и.п. 8 раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. — о.с., палка внизу хват сверху; 1 — наклон оставить палку у ног; 2 — И.п.; 3 — наклон забрать палку; 4 — и.п. — 7 раз.</p> <p>5. «Палка - боец» И.п. — о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 - поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 — наоборот. 8 раз</p> <p>6. «Тренируем ноги» И.п. — стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке — 9 раз</p> <p>7. «Палочка - пловец» И.п. — лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). 9 раз</p> <p>8. «Веселая палочка» И.п. — то же. Прыжки через палку. Вперед - назад. 10 раз</p> <p><i>Упражнение на релаксацию «Вдох - выдох»</i></p>	<p>Гимнастическая палка на каждого, мяч малого диаметра, короткая скакалка, гимнастическая скамейка.</p>

		<p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дугу в группировке h= 40-50 см 2. Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом 3. Прыжки через короткую скакалку на месте в парах 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игра на внимание «Совушка» - 3 раза.</p> <p>Из числа играющих выделяется «совушка». Её гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде. По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т.д. По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх игроков. Затем «совушка» опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.</p> <p>После 2-3 выходов «совушки» на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ни разу ей не попались. Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырваться.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Февраль	8	По плану физкультурно-массовых мероприятий		

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
М а р т	1	Формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекидывая ракетку под ногой из	Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.	Гимнастическая скамейка, бадминтонная ракетка, волан, дуга

		<p>одной руки в другую</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте 4-5 раз</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать под дугу правым и левым боком за ракеткой</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Упражнения с гантелями</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с. 1 – наклон головы вперед, 2 – и.п. 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Гантели вверх» И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 9 раз</p> <p>3. «Круг» И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>4 «Гантели к плечам» И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>5. «Гантели в сторону» И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>6. «Хлопок по коленом» И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>7. «Наклоны» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую</p> <p>2. Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте 4-5 раз</p> <p>3. Подлезание под дугу правым и левым боком.</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игровое упражнение «Удержи волан на ракетке» - 5 мин</p>	
--	--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Март	2	Формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу	Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег сильно	Гимнастическая скамейка, бадминтонная ракетка, волан, дуга

		<p>вперед вверх и переключая ракетку под ногой из одной руки в другую</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте 4-5 раз</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать под дугу правым и левым боком за ракеткой</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>стигая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с. 1 – наклон головы вперед, 2 – и.п. 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Гантели вверх» И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 9 раз</p> <p>3. «Круг» И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>4 «Гантели к плечам» И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>5. «Гантели в сторону» И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>6. «Хлопок по коленом» И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>7. «Наклоны» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх и переключая ракетку под ногой из одной руки в другую</p> <p>2. Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте 4-5 раз</p> <p>3. Подлезание под дугу правым и левым боком.</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Игровое упражнение «Удержи волан на ракетке» - 5 мин</p>	
--	--	---	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
М	3	Формировать умение прыгать	Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по	бадминтонная ракетка,

<p>ар Т</p>	<p>через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) Продолжать формировать умение лазать по веревочной лестнице чередующимся способом Продолжать формировать умение выполнять элемент акробатики «березка» Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>залу в колонне по одному (10м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба скрестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг пра вой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2. «Угол» <i>И. п.</i> — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Руки перед грудью» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 — руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же в левую сторону (8 раз).</p> <p>4. «Руки на колени» <i>И. п.</i> — ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить на колено; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (9 раз).</p> <p>5. «Ласточка» <i>И. п.</i> — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 6 раза</p> <p>6. «Коробочка» <i>И.п.</i> – лежа на животе, на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. – 6 раза</p> <p>7. «Мостик» <i>И. п.</i> — лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. – 5 раз</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе) 2. Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом 3. Элемент акробатики «березка»</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка Подвижная игра «Третий лишний» - 5 мин. подготовка к игре. Выбирают двоих водящих — убегающего и догоняющего. Играющие, кроме водя щих, становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга, образуя как бы два концентрических круга. Водящие находятся за кругом. описание игры. По сигналу руководителя догоня ющий начинает ловить убегающего, стараясь его за пятнать. Убегающий, спасаясь, стремится встать перед какой-нибудь парой,, Если это ему удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить и пятнать того, кто сделался «лишним», стоит сзади пары третьим. Если догоняющему удалось запятать убегающего, то пой маный догоняет, а бывший догоняющий спасается от него, стараясь встать впереди какой-нибудь пары и т. д. правила игры. 1. Убегающий не имеет права пере секать круг, вбежав в него, он должен сразу же встать к стоящей рядом с ним паре; нарушивший это пра вило становится догоняющим. 2. Обегая круг, водя щим не разрешается трогать руками стоящих игро ков. 3. Долго бегать и становиться только к одним и тем же парам не разрешается.</p>	<p>индивидуальный коврик, веревочная лестница</p>
------------------------	--	---	---

<p>Да та пр ове ден</p>	<p>№ з а н я</p>	<p>Программное содержание</p>	<p>Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка</p>	<p>Оборудование для занятия; Граф разметка</p>
--	---	--	--	---

ия	Т и я			
М ар т	4	<p>Продолжать формировать умение прыгать через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе)</p> <p>Продолжать формировать умение лазать по веревочной лестнице чередующимся способом</p> <p>Продолжать формировать умение выполнять элемент акробатики «березка»</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба с перекатом с пятки на носок (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба гимнастическим шагом (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег сильно сгибаемая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба скрестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.), бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг пра вой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>2. «Уголок» И. п. — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Руки перед грудью» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 — руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же в левую сторону (8 раз).</p> <p>4. «Руки на колени» И. п. — ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить на колено; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (9 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 6 раза</p> <p>6. «Коробочка» И.п. – лежа на животе, на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. – 6 раза</p> <p>7. «Мостик» И. п. — лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. – 5 раз</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>4. Прыжки через бадминтонные ракетки (ноги в стороны и вместе)</p> <p>5. Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом</p> <p>6. Элемент акробатики «березка»</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Третий лишний» - 5 мин.</p> <p>подготовка к игре. Выбирают двоих водящих — убегающего и догоняющего. Иgraющие, кроме водя щих, становятся парами по кругу в затылок лицом в центр круга, образуя как бы два концентрических круга. Водящие находятся за кругом.</p> <p>описание игры. По сигналу руководителя догоня ющий начинает ловить убегающего, стараясь его за пятнать. Убегающий, спасаясь, стремится встать перед какой-нибудь парой,, Если это ему удалось, то его пятнать нельзя, а можно ловить и пятнать того, кто сделался «лишним», стоит сзади пары третьим. Если догоняющему удалось запятать убегающего, то пой маный догоняет, а бывший догоняющий спасается от него, стараясь встать впереди какой-нибудь пары и т. д.</p> <p>правила игры. 1. Убегающий не имеет права пере секать круг, вбежав в него, он должен сразу же встать к стоящей рядом с ним паре; нарушивший это пра вило становится догоняющим. 2. Обегая круг, водя щим не разрешается трогать руками стоящих игро ков. 3. Долго бегать и становиться только к одним и тем же парам не разрешается.</p>	<p>бадминтонная ракетка, индивидуальный коврик, веревочная лестница</p>

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Март	5	<p>Формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на приземление</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать волана в движении до ориентира</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать по несколько предметов в группировке правым боком</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), ходьба на пятка (10 м.) бег обычный в медленном темпе (60 с), ходьба высоко поднимая колени (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег змейкой (20 с.), ходьба спиной вперед (10 м), бег спиной вперед (20 с.), бег со меной направляющего, ходьба перестроение в круг.</p> <p>Упражнения с большой веревкой.</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2.«Веревка вверх» И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз). То же левой ногой.</p> <p>3. «Веревка на плечи» И.п. – о.с., веревка внизу. 1 – всерку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. – 8раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. – ос., веревка в руках; 1 – наклон положить веревку; 2 – и.п.; 3 – наклон взять веревку; 4 – И.п. – 8 раз</p> <p>5.«Достань колено» И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках перед грудью. 1 — поднять правую ногу согнутую в колене до веревке; 2 — и.п.; 3 — поднять левую ногу согнутую в колене до веревке; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>6.«Приседание» И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (9 раз).</p> <p>7.«Присед из положения стоя на коленях» И. п. – стоя на оленях руки с веревкой вытянуты вперед; 1 – присед в правую сторону» - и.п. 3 – присед влево; 4 - и.п.(9 раз).</p> <p>8. «Прыжки через веревку» И.п. – о.с. веревка на полу; Прыжки через веревку вперед назад – 10 раз.</p> <p>9. «Ходьба по веревке» Ходьба по веревке. 1 круг.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на приземление 2. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие 3. Подлезание по несколько предметов в группировке правым боком <p>Способ выполнения – круговая тренировка Подвижная игра «Белые медведи» - 3 раза Малоподвижная игра : Пройди бесшумно</p>	<p>Длинная веревка, гимнастическая скамейка, маты беговые, повязка на глаза.</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Март	6	<p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на приземление</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение подлезать по несколько предметов в группировке правым боком</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), ходьба на пятка (10 м.) бег обычный в медленном темпе (60 с), ходьба высоко поднимая колени (10 м.), ходьба полуприсед (10 м.), бег змейкой (20 с.), ходьба спиной вперед (10 м), бег спиной вперед (20 с.), бег со меной направляющего, ходьба перестроение в круг.</p> <p>Упражнения с большой веревкой.</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2.«Веревка вверх» И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз). То же левой ногой.</p> <p>3. «Веревка на плечи» И.п. – о.с., веревка внизу. 1 – вверху вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. – 8раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. – ос., веревка в руках; 1 – наклон положить веревку; 2 – и.п.; 3 – наклон взять веревку; 4 – И.п. – 8 раз</p> <p>5.«Достань колено» И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках перед грудью. 1 — поднять правую ногу согнутую в колене до веревке; 2 — и.п.; 3 — поднять левую ногу согнутую в колене до веревке; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>6.«Приседание» И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (9 раз).</p> <p>7.«Присед из положения стоя на коленях» И. п. – стоя на оленях руки с веревкой вытянуты вперед; 1 –присед в правую сторону» - и.п. 3 – присед влево; 4 - и.п.(9 раз).</p> <p>8. «Прыжки через веревку» И.п. – о.с. веревка на полу; Прыжки через веревку вперед назад – 10 раз.</p> <p>9. «Ходьба по веревке» Ходьба по веревке. 1 круг.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на приземление 2. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие 3. Подлезание по несколько предметов в группировке правым боком <p>Способ выполнения – круговая тренировка Подвижная игра «Белые медведи» - 3 раза Малоподвижная игра: Шмель</p>	<p>Длинная веревка, гимнастическая скамейка, маты беговые, повязка на глаза</p>

Дата	№	Программное	Двигательный материал и способ выполнения	Оборудование
------	---	-------------	---	--------------

та пр ове ден ия	з а н я т и я	содержание	основных движений; дозировка	для занятия; Граф разметка
М ар т	7	<p>Продолжать формировать умение прыгать в высоту с разбега</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать волана в движении до ориентира</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), ходьба на пятка (10 м.) бег обычный в медленном темпе (60 с), ходьба высоко поднимая колени (10 м.), ходьба на внешней стороны стопы (10 м.) бег змейкой (20 с.), ходьба спиной вперед (10 м), бег захлестом (20 с.), бег со меной направляющего, ходьба перестроение в круг.</p> <p>Упражнения с большой веревкой.</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Веревка вверх» И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз). То же левой ногой.</p> <p>3. «Веревка на плечи» И.п. – о.с., веревка внизу. 1 – веревку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. – 8раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. – ос., веревка в руках; 1 – наклон положить веревку; 2 – и.п.; 3 – наклон взять веревку; 4 – И.п. – 8 раз</p> <p>5. «Достань колено» И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках перед грудью. 1 — поднять правую ногу согнутую в колене до веревке; 2 — и.п.; 3 — поднять левую ногу согнутую в колене до веревке; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>6. «Приседание» И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (9 раз).</p> <p>7. «Присед из положения стоя на коленях» И. п. – стоя на оленях руки с веревкой вытянуты вперед; 1 – присед в правую сторону» - и.п. 3 – присед влево; 4 - и.п.(9 раз).</p> <p>8. «Прыжки через веревку» И.п. – о.с. веревка на полу; Прыжки через веревку вперед назад – 10 раз.</p> <p>9. «Ходьба по веревке» Ходьба по веревке. 1 круг.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх с разбега задеть погремушку 2. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие 3. Отбивание волана в движении до ориентира <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Гроза» - 3 раза</p> <p>Малоподвижная игра: «Колпачок и палочка»</p>	<p>Длинная веревка, погремушка, гимнастическая скамейка, волан, бадминтонная ракетка, повязка на глаза.</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Март	8	<p>Продолжать формировать умение прыгать в высоту с разбега</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение отбивать волана в движении до ориентира</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), ходьба на пятку (10 м.) бег обычный в медленном темпе (60 с), ходьба высоко поднимая колени (10 м.), ходьба на внешней стороны стопы (10 м.) бег змейкой (20 с.), ходьба спиной вперед (10 м), бег захлестом (20 с.), бег со мной направляющего, ходьба перестроение в круг.</p> <p>Упражнения с большой веревкой.</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.; 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Веревка вверх» И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз). То же левой ногой.</p> <p>3. «Веревка на плечи» И.п. – о.с., веревка внизу. 1 – вверху вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. – 8раз</p> <p>4. «Наклоны» И.п. – ос., веревка в руках; 1 – наклон положить веревку; 2 – и.п.; 3 – наклон взять веревку; 4 – И.п. – 8 раз</p> <p>5. «Достань колено» И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках перед грудью. 1 — поднять правую ногу согнутую в колене до веревке; 2 — и.п.; 3 — поднять левую ногу согнутую в колене до веревке; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>6. «Приседание» И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (9 раз).</p> <p>7. «Присед из положения стоя на коленях» И. п. – стоя на оленях руки с веревкой вытянуты вперед; 1 – присед в правую сторону» - и.п. 3 – присед влево; 4 - и.п.(9 раз).</p> <p>8. «Прыжки через веревку» И.п. – о.с. веревка на полу; Прыжки через веревку вперед назад – 10 раз.</p> <p>9. «Ходьба по веревке» Ходьба по веревке. 1 круг.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки вверх с разбега задеть погремушку 2. Ходьба по гимнастической скамейке, поднимая поочередно ногу вперед вверх выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие 3. Отбивание волана в движении до ориентира <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Гроза» - 3 раза</p> <p>Малоподвижная игра: «Колпачок и палочка»</p>	<p>Длинная веревка, гимнастическая скамейка, волан, бадминтонная ракетка, дуги.</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
-----------------	-----------	------------------------	--	---

	и я			
М ар т	⁹	По плану физкультурно-массовых мероприятий		

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
А пр ел ь	¹	<p>Формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на толчок</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке левым боком поднимая прямую ногу вперед вверх</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой (60 с), ходьба спиной вперед (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг прав. ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (7 раз).</p> <p>2. «Уголок» И. п. — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Шпагат» И. п. — сидя на полу ноги на максимум разведены. Выполняем наклон вперед, стараясь лечь животом на пол.(5 раз).</p> <p>4. «Махи ногой» И. п. — стоя; 1 – мах вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 – мах левой ногой; 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 4 раза</p> <p>6. «Коробочка» И.п. – лежа на животе на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. – 4 раза</p> <p>7. «Мостик» И. п. — лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. – 4 раз</p> <p>8. «Березка» И.п. – лежа на спине, ноги на вместе, руки вдоль туловища; 1 – поднять прямые над головой, опираясь на руки. – 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх 2. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на толчок 3. Ходьба по гимнастической скамейке левым боком поднимая прямую ногу вперед вверх <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игровое упражнение «Элементы тенниса» (пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке, до ориентира) – 3 раза</p>	Мат, гимнастическая скамейка.

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	2	<p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на толчок</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке левым боком поднимая прямую ногу вперед вверх</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой (60 с), ходьба спиной вперед (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» <i>И. п.</i> — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (7 раз).</p> <p>2. «Уголок» <i>И. п.</i> — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Шпагат» <i>И. п.</i> — сидя на полу ноги на максимум разведены. Выполняем наклон вперед, стараясь лечь животом на пол.(5 раз).</p> <p>4. «Махи ногой» <i>И. п.</i> — стоя.; 1 – мах вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 – мах левой ногой; 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>5. «Ласточка» <i>И. п.</i> — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 4 раза</p> <p>6. «Коробочка» <i>И.п.</i> – лежа на животе на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. – 4 раза</p> <p>7. «Мостик» <i>И. п.</i> — лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. – 4 раз</p> <p>8. «Березка» <i>И.п.</i> – лежа на спине, ноги на вместе, руки вдоль туловища; 1 – поднять прямые над головой, опираясь на руки. – 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх 2. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на толчок 3. Ходьба по гимнастической скамейке левым боком поднимая прямую ногу вперед вверх <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p>	<p>Мат, гимнастическая скамейка.</p>

			Игровое упражнение «Элементы тенниса» (пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке, до ориентира) – 3 раза	
--	--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	3	<p>Формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (7 раз).</p> <p>2. «Уголок» И. п. — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Шпагат» И. п. — сидя на полу ноги на максимум разведены. Выполняем наклон вперед, стараясь лечь животом на пол.(5 раз).</p> <p>4. «Махи ногой» И. п. —стоя; 1 – мах вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 – мах левой ногой; 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 4 раза</p> <p>6. «Колечко» И.п. – лежа на животе на полу, упор руками в пол около груди. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. – 4 раза</p> <p>7. «Прыжки» И. п. — прыжки ноги вместе ноги врозь. – 8 раз</p> <p>8. «Березка» И.п. – лежа на спине, ноги на вместе, руки вдоль туловища; 1 – поднять прямые над головой, опираясь на руки. – 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p>	<p>Гимнастическая скамейка, индивидуальные коврики.</p>

		<p>2. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка» - 3 раза</p> <p>Коршун садится на землю и роет в ней ямочку; на седка с рядом цыплят обходит вокруг коршуна и заводит с ним речь.</p> <p>Наседка: Коршун, коршун! Что же ты тут делаешь?</p> <p>Коршун: Видишь, ямку рою.</p> <p>Наседка: На что роешь ямку?</p> <p>Коршун: Чтобы денежку найти.</p> <p>Наседка: На что тебе денежка?</p> <p>Коршун: Иголку купить.</p> <p>Наседка: На что тебе иголка?</p> <p>Коршун: Мешок сшить.</p> <p>Наседка: На что тебе мешок?</p> <p>Коршун: Твоих детей туда посадить.</p> <p>Наседка: За что? Как?</p> <p>Коршун: Они мою городьбу изломали.</p> <p>Наседка: А высока ли твоя городьба?</p> <p>Коршун: Вот, смотри. (Он кидает вверх камешек – так высоко, как может.)</p>	
--	--	--	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	4	<p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Занятие с элементами аэробики</p> <p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с элементами аэробики</p> <p>1. «Шаг в сторону, руки в стороны» И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (7 раз).</p> <p>2. «Уголок» И. п. — сидя на полу, руки упор сзади; 1- поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. – 5 раз</p> <p>3. «Шаг вперед» И. п. — сидя на полу ноги на максимум разведены. Выполняем наклон вперед, стараясь лечь животом на пол.(5 раз).</p> <p>4. «Махи ногой» И. п. —стоя.; 1 – мах вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 – мах левой ногой; 4 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз).</p> <p>5. «Ласточка» И. п. — о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 4 раза</p> <p>6. «Колечко» И.п. – лежа на животе на полу, упор руками в пол около груди. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. – 4 раза</p> <p>7. «Прыжки» И. п. — прыжки ноги вместе ноги врозь. – 8 раз</p> <p>8. «Березка»</p>	<p>Гимнастическая скамейка, индивидуальные коврики.</p>

		<p>И.п. – лежа на спине, ноги на вместе, руки вдоль туловища; 1 – поднять прямые над головой, опираясь на руки. – 4 раза</p> <p>Основные движения: - 3раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие 2. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Коршун и наседка» - 3 раза</p> <p>Коршун садится на землю и роет в ней ямочку; на седка с рядом цыплят обходит вокруг коршуна и заводит с ним речь. Наседка: Коршун, коршун! Что же ты тут делаешь? Коршун: Видишь, ямку рою. Наседка: На что роешь ямку? Коршун: Чтобы денежку найти. Наседка: На что тебе денежка? Коршун: Иголку купить. Наседка: На что тебе иголка? Коршун: Мешок сшить. Наседка: На что тебе мешок? Коршун: Твоих детей туда посадить. Наседка: За что? Как? Коршун: Они мою городьбу изломали. Наседка: А высока ли твоя городьба? Коршун: Вот, смотри. (Он кидает вверх камешек – так высоко, как может.)</p>	
--	--	---	--

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	5	<p>Формировать умение отбивать шарик теннисной ракеткой на месте</p> <p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, подтянуть вверх</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на толчок и приземление</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба глубоко приседе (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз 2. «Скакалка вверх, на носки» И. п.— основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (9 раз). 3. «Наклоны» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз). 4. «Приседание» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 —присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное по ложение (9раз). 5. «Шаг, наклон» И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (9 раз). 6. «Достань стопу» 	<p>Скакалка, теннисные ракетки, шарик теннисные.</p>

		<p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 — под нять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пра вой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>7. «Прыжки»</p> <p><i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - 3раза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание шарика теннисной ракеткой на месте 2. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх 3. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на толчок и приземление <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Догони свою пару» - 3 раза</p> <p>Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3-4 шага. По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят. При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек играющие подсчитают, сколько раз удалось поймать товарища.</p>	
--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	6	<p>Продолжать формировать умение отбивать шарик теннисной ракеткой на месте</p> <p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на толчок и приземление</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м,), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба глубоко присиде (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>1. «Наклоны головы»</p> <p><i>И.п.</i> – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Скакалка вверх, на носки»</p> <p><i>И. п.</i>— основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (9 раз).</p> <p>3. «Наклоны»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).</p> <p>4. «Приседание»</p> <p><i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p>	<p>Скакалка, теннисные ракетки, шарик теннисные.</p>

	Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями	<p>5. «Шаг, наклон» <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (9 раз).</p> <p>6. «Достань стопу» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 — под нять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пра вой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (9раз).</p> <p>7. «Прыжки» <i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Основные движения: - Зрза</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание шарика теннисной ракеткой на месте 2. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх 3. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на толчок и приземление <p>Способ выполнения – круговая тренировка Подвижная игра «Догони свою пару» - 3 раза Дети стоят парами, один за другим на расстоянии 3-4 шага. По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят. При повторении игры роли меняются. После окончания перебежек играющие подсчитают, сколько раз удалось поймать товарища.</p>	
--	---	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
-----------------	-----------	------------------------	--	---

Апрель	7	<p>Продолжать формировать умение отбивать шарик теннисной ракеткой на месте</p> <p>Продолжать формировать умение висеть на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх</p> <p>Продолжать формировать умение прыгать в длину с разбега обращая внимание на толчок</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.) бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба глубоко присиде (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>1. «Наклоны головы» <i>И.п.</i> – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Скакалка вверх, на носки» <i>И. п.</i>— основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (9 раз).</p> <p>3. «Наклоны» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка вверх; 2— наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку</p>	Скакалка, теннисные ракетки, шарик теннисные.
--------	---	---	--	---

		<p>и приземление Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>вверх; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз). 4. «Приседание» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 -присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное по ложение (9раз). 5. «Шаг, наклон» <i>И. п.</i> — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (9 раз). 6. «Достань стопу» <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 — под нять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пра вой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (9раз). 7. «Прыжки» <i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. Основные движения: - 3раза 1. Отбивание шарика теннисной ракеткой на месте 2. Вис на гимнастической лестнице, держать уголок ногами, сведение и разведение ног, поднять вверх 3. Прыжки в длину с разбега обращая внимание на толчок и приземление Способ выполнения – круговая тренировка Подвижная игра «Ловишка бери ленту» - 3 раза Дети строятся в круг; у каждого имеются цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: «Раз, Два, Три – в круг скорей беги!» - все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т.е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра продолжается, с новым ловишкой.</p>	
--	--	--	--	--

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Апрель	8	По плану физкультурно-массовых мероприятий		

Дата прове	№ з а н	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
---------------	------------------	---------------------------	---	---

ден ия	я т и я			
М ай	1	<p>Формировать умение прыгать с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>Продолжать формировать умение работать с теннисной ракеткой в парах подача с низу</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине</p> <p>выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба приставным шагом назад (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег сильно сгибая ноги назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег высоко поднимая колен (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед, 2 – и.п.3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Гантели вверх» И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямы руки вверх; 2 – И.п. – 9 раз</p> <p>3. «Круг» И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>4 «Гантели к плечам» И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>5. «Гантели в сторону» И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>6. «Хлопок по коленом» И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>7. «Наклоны» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>1. Прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>2. Работа с теннисной ракеткой в парах подача с низу</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц» - 3 раза</p> <p>Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя "полетели" птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу "буря" птицы летят к деревьям (влезает на стенку). Когда воспитатель говорит: "Буря прошла!" - птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Указания. При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.</p>	Куб высотой 40 см, ракетка теннисная, шар, гимнастическая скамейка.

Дата проведения занятия	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Май	2	<p>Продолжать формировать умение прыгать с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>Продолжать формировать умение работать с теннисной ракеткой в парах подача с низу</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег змейкой в медленном темпе (60 с), ходьба приставным шагом назад (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег сильно сгибаемая нога назад (20 с.), бег легкий на носках (20 с.), ходьба полный присед (10 м), ходьба полуприсед (10м.) бег высоко поднимаемая колен (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>1. «Наклоны головы» И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед, 2 – и.п.3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз</p> <p>2. «Гантели вверх» И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 9 раз</p> <p>3. «Круг» И.п. – о.с. гантели опущены; 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>4 «Гантели к плечам» И.п. – основная стойка, гантели опущены; 1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>5. «Гантели в сторону» И.п. – о.с.; 1 – поднять прямые руки в стороны; 2 – и.п. – 9 раз</p> <p>6. «Хлопок по коленом» И.п. – ос. гантели опущены; 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п.; 3 – тоже с левой ногой; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>7. «Наклоны» И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 9 раз</p> <p>8. «Прыжки» И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.</p> <p>Основные движения: - 3 раза</p> <p>4. Прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>5. Работа с теннисной ракеткой в парах подача с низу</p> <p>6. Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Способ выполнения – круговая тренировка</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц» - 3 раза Стая птиц собирается на одном краю площадки (дети стоят в рассыпную), напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу воспитателя "полетели" птицы разлетаются по площадке, расправив крылья и помахивая ими. По сигналу "буря" птицы летят к деревьям (влезают на стенку). Когда воспитатель говорит: "Буря прошла!" - птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Указания. При спуске с гимнастической стенки нельзя спрыгивать. Если стенка имеет мало пролетов, надо включать в игру не всех детей сразу. Вместо стенки можно использовать скамейки, стулья и другие предметы.</p>	Куб высотой 40 см, ракетка теннисная, шар, гимнастическая скамейка.

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Май	3	<p>Формировать умение лазать по канату в три приема</p> <p>Продолжать формировать умение работать с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол</p> <p>прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине</p> <p>выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприседе (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с малыми мячами</p> <p>1. «Круг» И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 5 раза в каждую сторону).</p> <p>3. «Наклон из положения сидя» И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 5 раза в каждую сторону).</p> <p>4. «Пресс» И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).</p> <p>5. «Подбрось - поймай» И.п. – подкидывание и ловля мяча – 15 раз</p> <p>6.«Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>7.«Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>Основные движения – 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазание по канату в три приема Работа с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игровое упражнение «Докати обруч до флажка» - 5 мин</p>	<p>Канат, теннисная ракетка, куб высотой 40 см, гимнастическая скамейка.</p>

Дата проведения	№ занятия	Программное содержание	Двигательный материал и способ выполнения основных движений; дозировка	Оборудование для занятия; Граф разметка
Май	4	<p>Продолжать формировать умение лазать по канату в три приема</p> <p>Продолжать формировать умение работать с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол</p> <p>прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см</p> <p>Продолжать формировать умение ходить по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие</p> <p>Развивать силу ног, вестибулярный аппарат, ловкость, быстроту</p> <p>Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному (расчет на первый, второй, третий), ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), бег на носках (60 с), ходьба на пятках (10 м.), ходьба приставным шагом вперед (10 м.), бег широким шагом (20 с.), бег коротким шагом (20 с.), ходьба крестным шагом (10 м), ходьба полуприседе (10м.) бег боковой галоп (20 с.), ходьба перестроение в три колонны.</p> <p>Упражнения с малыми мячами</p> <p>1. «Круг» И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).</p> <p>2. «Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 5 раза в каждую сторону).</p> <p>3. «Наклон из положения сидя» И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 5 раза в каждую сторону).</p> <p>4. «Пресс» И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).</p> <p>5. «Подбрось - поймай» И.п. – подкидывание и ловля мяча – 15 раз</p> <p>6.«Наклон сидя» И.п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.</p> <p>7.«Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз</p> <p>Основные движения – 3 раза</p> <ol style="list-style-type: none"> Лазание по канату в три приема Работа с теннисной ракеткой в парах, удар сверху, отбивая об пол прыжки с разбега высоту на мягкое покрытие h=30-40 см Ходьба по гимнастической скамейке на носках на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие <p>Способ выполнения – круговая тренировка Игровое упражнение «Докати обруч до флажка» - 5 мин</p>	Канат, теннисная ракетка, куб высотой 40 см, гимнастическая скамейка.