

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезании между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. <p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловить мяч двумя руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
	1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, в рассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
	Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Без предметов
	2-я часть Основные виды движений	<p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>6. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>7. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>9. Бросание мяча с произведением хлопка.</p> <p>10. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>11. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</p>	<p>4. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</p> <p>5. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>6. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>7. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).</p> <p>8. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>9. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
	3-я часть Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
	Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному, корректирующая ходьба	«Кто ушел?»	

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
старшая	Задачи	<p>Учить :</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; 12. метать мячи в вертикальную цель; 13. лазать по гимнастической стенке. Закреплять : 14. умение перепрыгивать через бруски; 15. забрасывание мяча в корзину; 16. навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места; 17. подлезание под дугу и отбивание мяча о пол; 18. подлезание под палку и перешагивание через нее 			
	1 -я часть: Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением заданий на внимание			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С палкой	На скамейке	Без предметов (аэробика)
	2-я часть: Основные виды движений	<p>10. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>11. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>12. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой</p>	<p>6. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>7. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).</p> <p>8. Прыжки на двух ногах через косички.</p> <p>9. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>10. Прыжки в длину с места</p>	<p>- Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</p> <p>- Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>- Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Проползи - не урони».</p> <p>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</p> <p>3. «Дни недели».</p> <p>4. «Мяч среднему» (круг).</p> <p>5. «Покажи цель».</p> <p><i>Подвижные игры</i></p> <p>1. «Прыгни и присядь».</p> <p>2. «Ловкая пара».</p> <p>3. «Догони мяч» (по кругу).</p> <p>4. «Мяч через обруч».</p> <p>5. «С кочки на кочку».</p> <p>6. «Не оставайся на полу»</p>
	3-я часть: Подвижные игры	«Космонавты»	«Поймай палку»	«Бег по расчету»	
	Малоподвижные игры	«Зима» (мороз - стоять, вьюга - бегать, снег - кружиться, метель - присесть)	«Стоп»	Ходьба в колонне по одному	

1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
средняя	Задачи	<p>Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий.</p> <p>Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры.</p> <p>Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч.</p> <p>Воспитывать и поддерживать дружеские отношения</p>			
	1 - я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
	2 - я часть: Основные виды движений	19. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 20. Прокатывание мяча между предметами. 21. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 22. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	13. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 14. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз). 15. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 16. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	11. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 12. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 13. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 14. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	- Ходьба и бег по наклонной доске. - Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». - Игровое задание «Пробеги по мостику». - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
	3 - я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
	Малоподвижные игры	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»