|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координацию движений в прыжке с доставанием предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в ползании через скам.; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м-ходьба, 20м –бег); бег врассыпную, ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах ; бег (до 60 с.) ; перестроение в колонны по три.** | | | |
| **ОРУ** | **б\п** | **С палкой** | **С мячом** | **С обручем** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по гимн. скам. прямо, приставляя пятку к носку (с мешком на голове). 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 3. Ходьба по гимн. скам. приставным шагом, боком через набивные мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3м).** | **1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя способами (расст. 4 м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке).** | **1. Бросание малого мяча вверх (пр. и лев. руками), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимн. скам. : с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.** | **Игровые упражнения :**  **1. «Ловкие ребята». (тройки) . 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускор.) 4. «Проводи мяч» 5. «Круговая лапта» (выбивалы в кругу , 2 ком.).**  **Эстафеты:**  **1. «Дорожка препятствий» 2. «Пингвины» (2 ком.) 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» в парах (2 ком.). 5. «Фигуры»** |
| **Подвижные игры** | **«Кто скорей до флажка»** | **«Не оставайся на полу»** | **«Жмурки»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.** | **«Вершки и корешки»** | **«Найди и промолчи»** |

# Сентябрь