# Октябрь

|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  | **Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу ; с высоким подниманием колен со сменой темпа движения; бег между линиями . Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; в бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.** |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба в колонне по одному ; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени ; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.** |
| **ОРУ** | **Со скакалкой** | **С кеглями** | **Со скакалкой** | **С мячом** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по гимн. скам. на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком приставным шагом с мешком на голове. 2. Прыжки через шнур на 2-х ногах , на прав. и лев. ноге. 3. Бросание малого мяча : вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу.** | **1. Прыжки с высоты (40см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание : через 3 обруча; в обруч прямо и боком.**  | **1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимн. скам. на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимн. скам. руки за голову; с меш. на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.** | **Игровые упражнения :****1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (малоподвиж.) 5. «Совушка»****Эстафеты:****1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень» (2-3 команды).**  |
| **Подвижные игры** | **«Стоп»** | **«Дорожка препятствий»** | **«Охотники и утки»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Вершки и корешки»** | **«Фигуры»** | **«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»** |