# Ноябрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет по гимн. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с меш. на спине; в равновесии.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег в колонне по одному ; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.** | | | |
| **ОРУ** | **С обручами** | **Со скакалкой** | **На гимнастической скамейке** | **Игра «Запрещенное движение»** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнур.** | **1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3м).** | **1. Ползание по гимн. скам. с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4м). 3. Влезание на гимн. стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.** | **Игровые упражнения :**  **1. «Перелет птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «Придумай фигуру»**  **Эстафеты:**  **1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на лев. и прав. ногах ). 3. «Собери и разложи» (обруч). 4. «Муравейник»** |
| **Подвижные игры** | **«Перелет птиц»** | **«Мышеловка»** | **«Рыбак и рыбки»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Затейники»** | **«Эхо » (упражнение на дыхание)** | **«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)** |