# Декабрь

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Закрепить навыки ходьбы с выполнением заданий по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение из одной колонны в 2 и 3 ; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на прав. и лев. ногах; в переползании по гимн. скам.; в лазании по гимн. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой при выполнении упражнений на равновесие.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.** | | | |
| **ОРУ** | **С малыми мячами** | **С гимнастической палкой** | **С малым мячом** | **В парах** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди. 3. Ходьба по гимн. скам. с приседанием поочередно на прав. и лев. ноги, другая махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал – садись».** | **1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3м) . 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)** | **1.Ходьба по скам. навстречу др. др. , на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил»(расст.3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча 2 руками, ловля после хлопка или приседания.** | **Игровые упражнения :**  **1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара» (эстафета). 3. «Снайперы» 4. «Затейники» (м\п игра). 5. «Горелки».**  **Эстафеты:**  **1. «Передал- садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Перемени предмет». 4. П\и « Коршун и наседка». 5. «Загони льдинку». 6. «Догони мяч». 7. «Паутинка» (обруч, ленты).** |
| **Подвижные игры** | **«Ловля обезьян»** | **«Перемени предмет»** | **«Два мороза»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному.** | **«Летает- не летает»** | **«Пройди бесшумно»** |