|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  | **Разучить ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набивного мяча. Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скам., развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола, приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие на гимн. стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.** |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба: в колонне по 1 приставным шагом с прав. и лев. ног попеременно; перестроение в колонну по 2; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен; подскоки: шаг «голова по кругу». Повороты направо, налево.** |
| **ОРУ** | **На скамейках** | **С кеглями** | **С большим мячом** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Метание мешочка в вертикальную цель с расст. 3м. 2. Подлезание под палку (40см). 3.Перешагивание через шнур (40см). 4. Ползание по скам. с меш. на спине. 5.Отбивание мяча прав. и лев. рукой в движении. 6. Прыжки на лев. и прав. ноге через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками (от груди).** | **1. Прыжки на мат с места (толчком 2-х ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно прав. и лев. руками. 4. Переползание по скам. с мешочком на спине , в чередовании с пролезанием в обруч.**  | **1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимн. скам., перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимн. стен. одним способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.** | **Игровые упражнения :****1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы»(кегли и мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз-Красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек».** **Эстафеты:****1. « Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси- не урони». 3. «Пробеги- не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом». 6. «Гусеница».**  |
| **Подвижные игры** | **«Кто скорей до флажка»** | **«Ловишки с ленточкой»** | **«Горшки», « Волк во рву»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Что изменилось?»** | **Ходьба в колонне по1, выполняя движения руками.** | **Ходьба по массажным дорожкам.** |

# Январь