|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  | **Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимн. скам. ; ходьбе и беге меду предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку на повышенной площади опоры; энергич. отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролазании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать глазомери ловкость при метании в горизонт. цель.** |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.** |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С обручем** | **С малым мячом** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.** | **1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.) 2. Метание в горизонт. цель с расст. 4м. 3. Ползание по скам. с меш. на спине. 4.Прыжки с мячом ,зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь2 руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь края обруча.**  | **1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя а шеренгах(расст. 3м). 2. Пролезание в обруч (3шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание меду рейками. 4. Лазание по гимн. стенке. 5. Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом с меш. на голове.** | **Игровые упражнения :****1. «Пробеги и не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом»** **Подвижные игры:****1. Прыжковая эстафета со скам. 2. «Дни недели» 3. «Мяч от пола» 4. «Через тоннель» 5.»Больная птица» 6. «Палочка- выручалочка» (с расчетом по порядку).**  |
| **Подвижные игры** | **«Не попадись»** | **«Ловишка, лови ленту»** | **«Охотники и звери»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Эхо»** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Кто ушел?»** |

# Февраль