|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонны по 1 и по 2(в движ.); лазание по гимн. стенке. Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на согнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег в чередовании (ходьба- 10м, бег- 20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения ;бег до 2,5мин. Построение в 3 колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».** | | | |
| **ОРУ** | **б\п** | **С палкой** | **б\п** | **С большим мячом** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по рейке гимн. скам.: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг. Его справа и слева, поочередно на прав. и лев. 3. Бросание мяча вверх, ловля с хлопками; с поворотом кругом.** | **1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель лев. и прав. руками. 3. Лазание по гимн. скам. на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скам. боком приставным шагом с меш. на голове, руки на поясе.** | **1.Метание мяча в горизонтальную цель на очки (2 ком.) 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимн. стенке изученным способом.** | **Игровые упражнения :**  **1. «Через болото по кочкам»(из обруча в обруч). 2.»Ведение мяча (футбол). 3. «Мяч о стенку» 4. «Быстро по местам» 5. «Тяни в круг»**  **Подвижные игры:**  **1. «Пингвины» 2. «Пробеги- не сбей» 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень- корзинка» 6. «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скам. на четвереньках.** |
| **Подвижные игры** | **«Кто скорей до флажка»** | **«Горелки»** | **«Жмурки»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Эхо»** | **«Придумай фигуру»** | **«Стоп»** |

# Март