|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Учить : ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении. «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления;бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимн. скам. ; метание в верт. цель; ходьбу и бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу; лазание по гимн. стенке одним способом. Повторить: прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; равновесие; прыжки через корот. Скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба с изиенением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка»- ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до80м (1,5мин.); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по 1; перестроение на «1-2».** | | | |
| **ОРУ** | **С обручами** | **б\п** | **Со скакалкой** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2.Прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4.Ходьба по гимн. скам. навстречу друг другу, на серед. разойтись. 5. Метание набивного мяча 2 руками из-за головы.** | **1. Прыжки через скам. с одной ноги на другую; на 2 ногах. 2. Ведение мяча прав. и лев. руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скам. с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега.** | **1. Метание меш. в вертик. Цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимн. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?» 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимн. скам. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.** | **Игровые упражнения :**  **1. «Кто быстрее соберется?» 2. «Перебрось- поймай» 3. «Передал- садись» 4. « Дни недели»**  **Подвижные игры:**  **1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбки» 3. Мяч через сетку. 4. «Быстро разложи- быстро собери» 5.»Мышеловка» 6. «Ловишки с ленточками»»** |
| **Подвижные игры** | **«Ловля обезьян»** | **«Прыгни- присядь»** | **«Охотники и утки»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Пройди- не задень»** | **«Стоп»** | **Ходьба с выполнением задания руками.** |

# Апрель