|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Разучить: бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.** | | | |
| **ОРУ** | **С малым мячом** | **С гимнастической палкой** | **С большим мячом** | **С обручами** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимн. скам. с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.** | **1. Бег на скорость (30м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы (расст. 4м); 2 руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.** | **1. Прыжки через скакалку. 2. П\и «Передача мяча в колонне». 3. Бег со средней скоростью 100м. 4. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 5. Переползание на 2 руках «Крокодил».** | **Игровые упражнения :**  **1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» 4. Эстафета «Мяч водящему».**  **Подвижные игры:**  **1. «Кто быстрее?» (бег) 2. Детский волейбол (через сетку 2 мячами). 3. «Ловкие футболисты» 4. Комбинированная эстафета: - ползание по скам., подтягиваясь руками; - прыжки через скакалку; -ползание под дугой; -перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»** |
| **Подвижные игры** | **«Мышеловка»** | **«Лодочники и пассажиры»** | **«Прыгни- присядь»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному.** | **«Запрещенное движение»** |  |

# Май