|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | **Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гим. скам., ходьбе на носках, энергичному отталкиванию от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч , не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.** | | | |
| **1-я часть : вводная** | **Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1мин. , с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.** | | | |
| **ОРУ** | **б\п** | **С м. мячом** | **С палкой** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть : основные виды движений** | **1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продвиж. вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрас. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрас. вверз двумя руками (не прижим. к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1мин. , черед. с ходьбой , ползание на четвереньках.** | **1. Подпрыгивание на двух ногах « Достань до предмета» (4-6 р.) 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гим. скам. на ладонях и коленях. 4. Ходьба по канат у, боком приставным шагом, руки на поясе, с меш. на голове. 5.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.** | **1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гим. скам. с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».** | **Игровые задания: 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли ,меш.) 4. По мостику (с меш. на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. «Достань до колокольчика»**  **Подвижные игры: 1. «Проползи , не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. «Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой.** |
| **Подвижные игры** | **«Мышеловка»** | **«Удочка»** | **«Мы веселые ребята»** |
| **Малоподвижные игры** | **«У кого мяч»** | **Ходьба в колонне по одному.** | **Ходьба по одному с выполнением заданий руками.** |

# Сентябрь