|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  | **Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимн. скам. , прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скам. на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.** |
| **1-я часть: вводная** | **Перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, ходьба с высоким подниманием коленей , бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.** |
| **ОРУ** | **С маленьким мячом** | **С обручем** | **С большим мячом** | **На гимнастической скамейке** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по гимн. скам. с перекладыванием м. мяча из прав. руки в лев. : перед собой и за спиной. 2.Прыжки на прав. и лев. ноге между кеглями, по 2 прыжка на прав. и лев. ногах. 3.Перебрасывание мяча двумя руками , снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивн. мячами.** | **1. Ползание по гимн. скам. на животе, подтягив. двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимн. скам. с опорой на предплечье и колени.**  | **1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на прав. и лев. ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.**  | **Игровые упражнения: 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)****Подвижные игры: 1. «Больная птица» 2. «Мяч водящему» 3. «Горелки» 4. «Ловишки с ленточками» 5. «найди свою пару» 6. «Кто скорее до флажка» (ползание по скам.)**  |
| **Подвижные игры** | **«Пожарные на учениях»** | **«Не оставайся на полу»** | **«Удочка»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Найди и промолчи»** | **«Угадай по голосу»** | **«Летает -не летает»** |

# Ноябрь