|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимн. стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолен. Препятствий, ползание на коленях между кеглями, подбрас. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимн. скам. на животе . Закреплять : равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворот. В другую сторону.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу , проверка осанки, по кругу с поворотом в друг. сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприсяде, широким шагом.** | | | |
| **ОРУ** | **С палкой** | **б\п** | **С обручем** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимн. стенке, спуск по гимн. стенке. 2. Ходьба по наклон. Доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски , шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.** | **1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на прав. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове.** | **1. Лазание по гимн. стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимн. скам. боком приставн. шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гимн. скам. с меш. на спине. 5. Перебрасыв. мяча др. др. 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.** | **Игровые упражнения :**  **1. Перепрыгивание между препятствиями . 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание) 4. «Акробаты в цирке» 5. «Догони пару» 6. Бросание мяча о стенку.**  **Подвижные игры:**  **1. «Пятнашки» 2. «Удочка» 3. «Хитрая лиса» 4. Пас др. другу (шайба, клюшка) 5. Перебежки. 6. «Пробеги, не задень»** |
| **Подвижные игры** | **«Кто скорей до флажка»** | **«Охотники и зайцы»** | **«Хитрая лиса»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Сделай фигуру»** | **«Летает -не летает»** |  |

# Декабрь