|  |  |
| --- | --- |
| **Задачи**  | **Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.** |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. С изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.** |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С палкой**  | **На скамейке** | **б\п (аэробика)** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.** | **1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (выс. 40 см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й рукой, ловля 2-мя руками. 5. Прыжки в длину с места.**  | **1. Лазание одним и разными способами по гимн. стенке. 2. Ходьба по гимн. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставл. в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.**  | **Игровые упражнения :****1. Проползи –не урони 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. Дни недели 4. Мяч среднему (круг) 5. Покажи цель** **Подвижные игры:****1. Прыгни –присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч (по кругу) 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку 6. Не оставайся на полу**  |
| **Подвижные игры** | **«Космонавты»** | **«Поймай палку»** | **Бег по расчету** |
| **Малоподвижные игры** | **«Зима» (мороз – стоять, вьюга– бег, снег – кружит, метель – присесть)** | **«Стоп»** | **Ходьба в колонне по одному** |

# Февраль