|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | **Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении , подлезание под шнур в группировке.** | | | |
| **1-я часть: Вводная** | **Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.** | | | |
| **ОРУ** | **б/п** | **С флажками** | **С мячом** | **С обручем** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: Основные виды движений** | **1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл.-3м, ш.-15см)2.Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (шю-10см). 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.** | **1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.** | **1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и. п. –стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мч руками. 4. Подлезание под дугу , поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.** | **1. Подлезание под шнур , не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высю 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.** |
| **Подвижные игры** | **«Найди себе пару»** | **«Пробеги тихо»** | **«Огуречик , огуречик»** | **« Подарки»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному.** | **«Карлики и великаны»** | **Ходьба с положениями рук.** | **«Пойдем в гости»** |