|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах ,ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.** | | | |
| **ОРУ** | **б\п** | **С флажками** | **С кубиками** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть : основные виды движений** | **1. Прыжки со скамейки(20см). 2. Прокатывание мячей между набив. мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).** | **1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив. мячей.** | **1. Ползание по накл. Доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке , на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.** | **1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, выс. 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5.Спрыгивание с гимн. скамейки.** |
| **Подвижные игры** | **«Трамвай», «Карусели»** | **«Поезд»** | **«Птичка и птенчики»** | **«Котята и щенята»** |
| **Малоподвижные игры** | **«Где спрятано?»** | **Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).** | **Ходьба в колонне по одному.** | **«Не боюсь»** |

# Декабрь