|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполн. Задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную.** | | | |
| **ОРУ** | **С обручем** | **С м. мячом** | **С флажками** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды упражнений** | **1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).** | **1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гим. скам. на животе подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4.Ползание по гим. скам. на ладонях и коленях с мешочком на спине. 5. Ходьба по скам. с меш. На голове, руки в стороны.** | **1. Лазание по наклонной лестнице. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8шт.), положенных на одну линию. 4. Лазание по гим. стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гим. скам. перешаг. Через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.** | **1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гим. скам. боком приставным шагом руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч. 4. Прыжки на 2-х ногах через кубики.** |
| **Подвижные игры** | **«Бездомный заяц»** | **«Подарки»** | **«Охотники и зайцы»** | **«Наседка и цыплята»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному** | **«Эхо»** | **«Найди зайца»** | **«Возьми флажок»** |

# Март