|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время движения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползание на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.** | | | |
| **1-я часть: вводная** | **Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.** | | | |
| **ОРУ** | **б\п** | **С мячом** | **С косичкой** | **б\п** |
| **№ занятия** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **2-я часть: основные виды движений** | **1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2.Бросание мешочков в горизонт. цель (3-4р) поточно. 3. Метание мячей в верт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.** | **1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гим. скам. на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах- до флажка –между предметами, поставленными в один ряд.** | **1. Ходьба по гим. скам. перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гим. стенке. 4. Ходьба погим. скам. приставным шагом (на середине присесть, встать, пройти).** | **1. Ходьба по наклонной доске (шир. 15, выс. 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.** |
| **Подвижные игры** | **«Совушка»** | **«Воробышки и автомобиль»** | **«Птички и кошка»** | **«Котята и щенята»** |
| **Малоподвижные игры** | **Ходьба в колонне по одному на носках с дых. упражнениями** | **«Стоп»** | **«Угадай по голосу»** | **Ходьба и танц. упражнения** |

# Апрель