|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II |  **«Физкультура»**Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешоч­ком на спине, рассчиты­ваться на первый и второй, метать в движущуюся цель;упражнять в умении пере­брасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способа­ми. | Расчет на пер­вый, второй, перестроение из одной шерен­ги в две. О | Ходьба с набив­ным мешочком на спине. О. Бег на носочках. П | Ходьба по гимна­стической скамей­ке с перекатыва­нием перед собой мяча двумя рука­ми. П | Прыжки с поворо­том кругом.П | Пролезаниев обруч разнымиспособами.П | Метание в гори­зонтальную цель. О |
| Гимнастика для глаз «Дождик»Общеразвивающие упражнения (с большим мячом)И. п.: присед, мяч в руках внизу; 1-2 - встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);и. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1 - мяч вперед; 2 - поворот туловища вправо, руки прямые; 3 - прямо, мяч вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдви­гать), повторить (6-8 раз);и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; 1-3 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 -вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1 - мяч поднять вверх; 2 - наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же в левую сторону, повторить (6-8 раз); и. п.: сидя ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на жи­вот, поймать его; З-^t - исходное положение, повторить (6-7 раз);и. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, мяч вынести вперед; Ъ-А - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)Подвижная игра (с бегом) «Раз,два,три,этот лист бери»Дыхательная гимнастика «Ветер и листья» |