**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу, с продвижением вперёд, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону. | | | | |
| Вводная часть | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе и широким шагом | | | |
| № занятия | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| ОРУ | С гимнастической палкой | Без предметов | С лентами | Без предметов |
| ОВД | 1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гимнастической стенке, спуск по гимн. стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком и приставным шагом.  3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и снизу вверх. | 1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха.  2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  4. Ведение мяча, продвигаясь вперёд. | 1. Лазание по гимнастической стенке до верха разными способами.  2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами.  3. Отбивание мяча на месте, чередуя пр. и лев. руки.  4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. |
| Подвижные  игры | «Охотники и зайцы» | «Мышеловка» | «Два Мороза» | «Ловишка с лентами» |
| Заключительная  часть | Упр. на релаксацию «Палуба» | «Эхо» | Упр. на релаксацию  «Я отдыхаю» | «Тропа здоровья» |