|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреп-лять умение метать вдаль  | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперёд; в полуприседе; «крабики»; скрестным шагом вперёд; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; прыж-ки на левой и правой ноге; лёгкий бег; быстрый бег *(3 круга);* бег спиной вперёд; бег широким шагом, с высоким подниманием колен  | **ОРУ с гимнастической палкой:** 1. И. п.: о. с., палка на плечах сзади головы. Наклонять голову вправо, влево, вниз вверх.
2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Руки с палкой поднять вверх, встать на носки, потянуться, вернуться в и. п.
3. И. п.: о. с., руки с палкой вертикально перед туловищем (хват руками за середину палки). Вращать палку в руках вправо и влево.
4. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках внизу (хват руками за концы палки). Руки с палкой поднять вверх, прогнуться, посмотреть на палку, одну ногу отставить в сторону на носок, вернуться в и. п. То же с другой ногой.
5. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной (хват руками снизу). Наклониться вперёд-вниз, руки с палкой поднять вверх, посмотреть на колени, вернуться в и. п.
6. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, палка в руках на лопатках (хват руками за концы палки). Поворачивать туловище вправо, влево.
7. И. п.: о. с., палка в руке параллельно туловищу (хват одной рукой за нижний конец палки). Перехватывать палку снизу вверх рукой, которая держит её. То же другой рукой.
8. И. п.: о. с., палка в одной руке (хват за середину палки). Подбросить палку, поймать её за середину. То же другой рукой.
9. И. п.: сидя, палка на полу под коленями прямых ног, руки в упоре сзади. Ноги согнуть, поставить их перед палкой, вернуться в и. п.
10. И. п.: лёжа на животе Ноги вместе, палка в вытянутых впереди руках.

Одновременно поднимать вверх прямые ноги и руки («лодочка»), 1. И. п.: о. с., палка на полу перпендикулярно туловищу, пальцы одной ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй ноги (от пальцев до пятки).

То же другой ногой. 1. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке с разведёнными врозь носками.
2. И. п.: о. с. около одного конца палки. Прыгать вбок через палку с продвижением вперёд. То же в другую сторону, чередуя с ходьбой
 |