**План работы с 12 - 29 мая**

Тренер: Киселева А.А.

**Сог – 1 – го года**

**13 мая**

Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления.

ОРУ без предмета. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры: школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Игра «Перебрось мяч

**18 мая**

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, повороты на месте ( направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, упражнения в парах. Подвижная игра «Попади в корзину».

**20 мая**

Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу).

ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, много скоки с мягким приземлением.

Подвижные и спортивные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

**25 мая**

ОРУ с кубиком. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки»

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30 метров с высокого старта.

Прыжки в длину с места.

Подвижная игра: «Мой веселый, звонкий мяч!»

**27 мая**

ОРУ без предмета. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры: школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Игра «Перебрось мяч»

**Сог – 3 – го года**

**14 мая**

Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Метание мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнения в равновесии.

Подвижная игра «Совушка - сова».

**15 мая**

Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Игра «Ровным кругом» Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Бег 30 метров с высокого старта.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Кто дальше?»

**21 мая**

Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м.(2р.)

Спортивные и подвижные игры «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: прыжки через скакалку назад и вперед, с продвижением вперед.

**22 мая**

Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность.

Бег на короткие дистанции 30м.

Гимнастика: прыжки через скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячами».

**28 мая**

Ориентировка в пространстве (справа, слева, вверх, вниз, друг за другом).

ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: многоскоки на двух ногах.

Спортивные игры и упражнения: школа мяча: броски от груди, снизу, из – за головы, от плеча, забрасывание мяча в корзину.

Игра «Метко в цель»

**29 мая**

Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча вдаль.

Спортивные и подвижные игры: полоса препятствий.