

Занятие №9

«02» октября 2023 г.

Задачи:

1. Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно, прыгая через шнур, смещая ноги вправо-влево.
2. Закреплять умение самостоятельно выполнять различные виды построений и перестроений, развивать ориентировку в пространстве.
3. Развивать равновесие при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, поднимая одну ногу, делая под ней хлопок.
4. Способствовать формированию правильной осанки, формировать привычку к ЗОЖ, обучая приёмам самомассажа.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба врассыпную на носках, на пятках, спиной вперёд, ПИ«Ручейки и озёра»</p> <p>3. Бег с заданием на развитие чувства ритма</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с косичкой</p> <p>1. И.П.-о.с., руки вниз, косичка в правой руке 1-шаг вправо, руки в стороны 2-вернуться в и.п., переложить косичку в левую руку за спиной 3-4-то же, влево</p> <p>2. И.П.-стойка на коленях, косичка внизу 1-руки вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться, руки вверх 4-и.п. 5-8-то же, влево</p> <p>3. И.П.-о.с, косичка внизу 1-правую ногу за косичкой на носок 2-правую ногу за косичкой на пятку</p>	<p>5-6 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Запомнить свои места</p> <p>Врассыпную, руки на пояс, руки вперёд</p> <p>2 команды, назначить капитанов</p> <p>Взять косички</p> <p>Использовать ориентиры</p>

<p>3-правую ногу за косичкой на носок 4-и.п. 5-8-то же левой ногой</p> <p>4. И.П.- сед ноги прямые, косичка перед грудью 1-косичку вверх 2-наклон вперед, зацепиться косичкой за стопы 3-косичку вверх 4.и.п.</p> <p>5. И.П.-лёжа на спине, косичка вверху 1-подтянуть колени к груди, косичку на колени 2-и.п.</p> <p>6. И.П.-лёжа на спине, косичка сзади 1-поднять спину, тянуться к пяткам 2-и.п.</p> <p>7. И.П.-узкая стойка, косичка в правой руке 1-4-вращение кистью косички вперед 5-8-вращение кистью косички назад 9-6-то же левой рукой</p> <p>8. И.П.-о.с., руки на пояс, косичка на полу 1-8-прыжки вокруг косички на правой ноге 9-16-прыжки вокруг косички на левой ноге</p> <p>2. Ходьба двумя кругами навстречу друг другу, в приседе и полуприседе</p> <p>3. Бег двумя кругами навстречу друг другу</p> <p>4. Ходьба, перестроение в одну колонну</p> <p>5. ОВД: поточно - прыжки на двух ногах через шнур, смещая ноги вправо-влево - ползание с опорой на стопы и ладони - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом</p> <p>6. ПИ «Пустое место»</p> <p>3. Заключительная часть. 1. Самомассаж</p>	<p>1-1,5 мин 2-3 раза</p> <p>2 мин 30 сек</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 мин 1-1,5 мин</p>	<p>Расхождение после ОРУ 2-мя колоннами в разные стороны</p> <p>Оборудование по периметру зала</p> <p>Дорожка, ориентиры Страховка, опорная нога прямая</p> <p>Построение в круг в центре зала самостоятельно</p>
--	--	---

2. Расхождение врассыпную, построение в колонну, спокойная ходьба в колонне	1 мин	На свои места
---	-------	---------------

1. Подвижная игра «Ручейки и озёра»

Разделить детей на 2 команды (мальчики и девочки). Дети выполняют врассыпную задания вводной части занятия. По команде «Ручейки!» - выполняют построение в колонну, по команде «Озёра!» - выполняют построение в круг. Последний раз дети выполняют построение в колонну, затем перестраиваются в общую колонну за своими направляющими.

Занятие № 10

«5» октября 2023_ г.

Задачи:

1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки через шнур.
2. Совершенствовать технику ходьбы и бега, выполняя ритмические упражнения.
3. Продолжать развивать выносливость, координацию, быстроту реакции при выполнении игровых заданий.
4. Способствовать развитию осмысленной моторики, двигательного воображения.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Вводная часть. 1. Построение в колонну 2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием на развитие чувства ритма, ИУ «Горошины» 3. Бег обычный в колонне, «змейкой», ПИ «Река-берег» 4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание 5. Перестроение в 3 колонны	5-6 мин 30 сек 1-1,5 мин 2 мин 1 мин 1 мин	Запомнить свои места В соответствии с текстом Косички в качестве ориентиров Взять косички, использовать ориентиры
2. Основная часть 1. ОРУ К с косичкой (см. занятие № 9) 2. Ходьба, перестроение в колонну, ходьба гимнастическим шагом 3. Бег из разных и.п. - бабочка - самолёт - ёжик	21-22 мин 8-10 раз 1 мин 2 мин	Показ, счёт Врассыпную, по сигналу выполнение подражательных упражнений,

<p>4. ОВД: поточно</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах через шнур, смещая ноги вправо-влево - ползание с опорой на ладони и колени - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую ногу, делая хлопок под коленом 	6-8 раз	<p>продолжение бега Отталкивание двумя ногами, шнур Ориентиры, дорожка Опорная нога прямая</p>
<p>5. ПИ«Платок»</p>	2-3 раза	<p>Построение в круг в центре зала самостоятельно</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика 2. Расхождение в рассыпную, построение в колонну, спокойная ходьба в колонне 	<p>2-3 мин 30 сек 1-1,5 мин 1 мин</p>	<p>Самостоятельно на свои места</p>

1. Подвижная игра «Платок»

Играющие сидят в кругу. Водящий остаётся за кругом. Он берёт в руки платок, свёрнутый жгутиком, обегая круг за спинами сидящих детей, незаметно кладёт платок на плечо одного из играющих, и продолжает бежать по кругу. Если играющий заметит платок у себя на плече он быстро встаёт и пытается догнать водящего, а тот стремится занять свободное место.

Бежать можно только в одном направлении.

Занятие № 11

«9» октября 2023 г.

Задачи:

1. Развивать прыгучесть и координацию при выполнении прыжков через шнур.
2. Совершенствовать технику бега (активная работа стопы, бедра) при выполнении бега прыжками.
3. Развивать равновесие, выносливость, силу.
4. Развивать ориентировку в пространстве, выполняя разные виды построений и перестроений на месте и в движении.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в шеренгу, повороты</p>	<p>5-6 мин 30 сек</p>	<p>Запомнить свои места</p>

<p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с препятствиями</p> <p>3. Бег в колонне со сменой направления по сигналу</p>	<p>1-1,5 мин</p> <p>2-2,5 мин</p>	<p>Модули, кубики, косички, и т.п.</p> <p>Взять косички, вращать косичку кистью вперёд и назад правой и левой рукой во время бега</p>
<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p>	<p>Самостоятельно по команде</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с косичкой (см. занятие № 9)</p>	<p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Построение в 3 колонны</p>
<p>2. Ходьба, перестроение в колонну, ходьба скрестным шагом</p> <p>3. Перестроение в 2 колонны в движении</p> <p>4. Челночный бег 3x5 м</p> <p>5. Перестроение в одну колонну</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3-4 раза</p> <p>30 сек</p>	<p>Модули, верёвочки, кубики, и т.п.</p> <p>Ориентиры</p> <p>Самостоятельно</p>
<p>6. ОВД: поточно</p> <p>- прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперёд</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, поднимая согнутую в колене ногу, делая хлопок под коленом</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>Ориентиры или координационная лестница</p> <p>Дорожка, шнур</p> <p>Внимание опорной ноге, не наклоняться</p>
<p>7. Перестроение в круг</p> <p>8. ПИ «Баба-Яга, костяная нога»</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>За направляющим</p> <p>Согласование движений с текстом</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение в 3 колонны</p> <p>2. Упражнения на расслабление</p> <p>3. Перестроение в колонну, спокойная ходьба в колонне</p>	<p>2-3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>На места выполнения ОРУ</p> <p>Самостоятельно</p>

«12» октября 2023 г.

Задачи:

1. Развивать прыгучесть при выполнении прыжков через шнур.
2. Совершенствовать технику бега (активная работа стопы, бедра, рук) при выполнении беговых упражнений.
3. Развивать равновесие, гибкость при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке, пролезая в обруч.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Развивать внимание, память, быстроту реакции.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в шеренгу, повороты</p> <p>2. Ходьба врассыпную с заданием: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ИУ «Цапля, лягушки»</p> <p>3. Бег врассыпную с заданием (беговые упражнения)</p> <p>4. Построение в колонну, ходьба, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с косичкой (см. занятие № 9)</p> <p>2. Ходьба, перестроение в колонну, ходьба со сменой направления</p> <p>3. Бег со сменой направляющего</p> <p>4. ОВД: поточно</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч</p> <p>- прыжки на двух ногах правым и левым боком с продвижением вперёд</p> <p>- ползание прыжками «лягушка»</p>	<p>5-6 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Запомнить свои места «Цапля» - ходьба с высоким подниманием бедра, «Лягушки» - ползание прыжками, Использовать картинки или звуковой сигнал</p> <p>Внимание на качество выполнения</p> <p>На свои места, быстро</p> <p>Взять косички, самостоятельно по команде</p> <p>По звуковому сигналу</p> <p>По команде педагога</p> <p>Оборудование по периметру зала</p> <p>Согласовывать движения рук и ног</p> <p>Дорожка, ориентиры</p> <p>Команда, показ</p>

5. Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги	1 мин	Помощь педагога
6. Ходьба парами с перестроением в круг	1 мин	Самостоятельно
7. ПИ «Жёлуди и орехи»	2 мин	Выполнять правила
3. Заключительная часть.	2-3 мин	
1. Пальчиковая гимнастика (игра-хлопалка)	1-1,5 мин	Построение парами в круг
2. Спокойная ходьба парами, перестроение в одну колонну, выход из зала	1 мин	

1. Подвижная игра «Жёлуди и орехи»

Считалкой выбирается один водящий, остальные дети становятся в круг парами. Внутренний круг – «орехи», наружный – «жёлуди». По команде водящего дети «орехи» внутри меняются местами друг с другом по часовой стрелке. Водящий в это время старается занять место одного из них. Если это произошло, то водящим становится ребёнок, оставшийся без пары. По команде водящего «жёлуди» меняются местами дети, стоящие снаружи.

Занятие № 13

«16» октября 2023 г.

Задачи:

1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки на двух ногах с поворотом на 90°
2. Способствовать формированию правильной осанки, выполняя игровые задания, укреплять мышечный корсет.
3. Развивать равновесие, гибкость при выполнении упражнения на гимнастической скамейке.
4. Развивать внимание, мелкую моторику, координацию.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Вводная часть.	5-6 мин	
1. Построение в колонну	30 сек	Запомнить свои места
2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, с заданием, ПИ «Ель, ёлка, ёлочка»	1-1,5 мин	По сигналу остановка, выполнение упражнения на формирование осанки
3. Бег обычный в колонне	2-2,5 мин	Следить за дыханием,

<p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>работой рук</p> <p>Взять кубики</p> <p>Самостоятельно</p>
<p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с кубиками</p> <p>1. И.П.-стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку 2-руки через стороны вниз, переложить кубик в правую руку за спиной Выполнить 4 раза, затем начать выполнять упражнение с левой руки</p> <p>2. И.П.-стойка ноги врозь, кубик внизу 1-кубик вверх 2-наклон вперед, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки вверх 4-руки вниз 5-руки вверх 6-наклон вперед, взять кубик 7-кубик вверх 8-и.п.</p> <p>3. И.П.-стойка на коленях, кубик держать стопами, руки на пояс 1-поворот вправо, правой рукой коснуться кубика 2-и.п 3-4-тоже, влево</p> <p>4. И.П.-сидя упор сзади, ноги широко, кубик на середине между стоп 1-перенести правую ногу через кубик влево 2-и.п. 3-4-то же левой ногой</p> <p>5. И.П.-лёжа на спине, кубикверху 1-махом рук сесть, кубик на колени 2-и.п.</p> <p>6. И.П.-лёжа на спине, кубикверху Переворачиваться на живот и на спину по команде педагога вправо и влево</p> <p>7. И.П.-узкая стойка, кубик в согнутых руках</p>	<p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Внимание на качество выполнения, счёт</p>

Броски кубика вверх и ловля его двумя руками 8. И.П.-о.с., руки на пояс, кубик на полу Подскоки вокруг кубика вправо и влево		
2. Ходьба, перестроение в колонну, ходьба со сменой направляющего	1 мин	При выполнении ходьбы и бега дать дополнительное задание перекладывать кубик из руки в руку вокруг туловища
3. Бег в сочетании с прыжками	1,5 мин	
4. ОВД: поточно - ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч - прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и продвижением вперед - ползание животом вверх «паучок»	6-8 раз	Внимание на последовательность движений Использовать дорожку со следами, внимание на отталкивание Шнур, ориентиры
5. Ходьба в колонне, перестроение в круг	30 сек	За направляющим, выбор водящего
6. ПИ «Пятнашки мягким кубиком»	2-3 раза	
3. Заключительная часть. 1. Построение в колонну перестроение парами 2. Ходьба парами с перестроением в круг 3. МПИ «Зеркало»	2-3 мин 30 сек 30 сек 1-1,5 мин	На свои места, самостоятельно Смена ведущих по команде
4. Спокойная ходьба парами, выход из зала	1 мин	

Занятие № 14

«19» октября 2023 г.

Задачи:

1. Закреплять умение отталкиваться двумя ногами одновременно, выполняя прыжки с поворотом на 90°.
2. Продолжать совершенствовать технику бега при выполнении различных заданий.
3. Развивать равновесие при выполнении упражнения на равновесие на повышенной S опоры.
4. Развивать быстроту, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в колонну</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, противходом</p> <p>3. Бег с препятствиями</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 3 колонны</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с кубиками (см. занятие № 13)</p> <p>2. Ходьба, перестроение в колонну, ходьба со сменой положения рук</p> <p>3. Перестроение в 2 колонны в движении</p> <p>4. Бег парами</p> <p>5. Ходьба парами, перестроение в колонну</p> <p>6. ОВД: поточно или по станциям</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, пролезая в обруч</p> <p>- прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и продвижением вперед</p> <p>- ползание животом вверх «паучок»</p> <p>7. Ходьба в колонне, перестроение в круг</p> <p>8. ПИ «Колдун»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение в колонну перестроение в 2 колонны</p> <p>2. Ходьба парами с перестроением в круг</p> <p>3. Самомассаж</p> <p>4. Спокойная ходьба парами, выход из зала</p>	<p>5-6 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1,5 мин</p> <p>30 сек</p> <p>6-8 раз</p> <p>30 сек</p> <p>1-2 мин</p> <p>2-3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Запомнить свои места</p> <p>По команде</p> <p>Модули, кубики, и т.п.</p> <p>Взять кубики</p> <p>Построение в 3 колонны</p> <p>По команде</p> <p>Соблюдать дистанцию, интервал</p> <p>Внимание на качество выполнения</p> <p>Дорожка, координационная лестница</p> <p>Шнур, ориентиры</p> <p>Самостоятельно</p> <p>Смена водящего</p> <p>На свои места, самостоятельно</p>

«23» октября 2023 г.

Задачи:

1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и в парах.
2. Развивать мелкую моторику, глазомер, силу рук.
3. Развивать ориентировку в пространстве, внимание.
4. Учить согласовывать свои действия с действиями других детей в команде

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, «змейкой»</p> <p>3. Бег противходом</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с мячами</p> <p>1. И.П.-стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-мяч вперёд</p> <p>2-мяч за голову</p> <p>3-мяч вперёд</p> <p>4-и.п.</p> <p>2. И.П.-стойка ноги врозь, мяч внизу</p> <p>1-мяч вверх</p> <p>2-наклон вперёд, положить мяч на пол</p> <p>3-выпрямиться, руки вверх</p> <p>4-руки вниз</p> <p>5-руки вверх</p> <p>6-наклон вперёд, взять мяч</p> <p>7-мяч вверх</p> <p>8-и.п.</p> <p>3. И.П.-стойка на коленях, мяч держать стопами, руки на пояс</p> <p>1-поворот вправо, правой рукой коснуться мяча</p> <p>2-и.п.</p> <p>3-4-тоже, влево</p> <p>4. И.П.-сидя упор сзади, мяч держать стопами</p>	<p>5-6 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Запомнить свои места</p> <p>Взять мячи</p> <p>Дополнительное задание</p> <p>вращать мяч пальцами</p> <p>Самостоятельно</p>

<p>1-подтянуть колени к груди, удерживая мяч, обхватить колени руками 2-и.п. 5. И.П.-лёжа на спине, мяч вверху 1-махом рук сесть, мяч на колени 2-и.п. 6. И.П.-лёжа на спине, мяч вверху Переворачиваться на живот и на спину по команде педагога вправо и влево 7. И.П.-узкая стойка, мяч в согнутых руках Броски мяч вверх и об пол и ловля его двумя руками 8. И.П.- о.с., руки на пояс, мяч на полу Подскоки вокруг мяча вправо и влево</p>		
<p>2.Ходьба, перестроение в колонну, ходьба с высоким подниманием бедра</p>	1 мин	Мяч в согнутых руках, опорная нога прямая
<p>3. Бег с остановкой по сигналу, ИУ «Земля, воздух»</p>	1,5-2 мин	«Земля!» - бросок мяча об пол, «Воздух!» - бросок мяча вверх
<p>4. ОВД:фронтально - бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием (хлопки, повороты) - отбивание мяча об пол одной рукой</p>	6-8 раз	Построение на места выполнения ОРУ
<p>5. ОВД: в парах - броски мяча друг другу снизу - катание мяча друг другу из разных и.п., ногой</p>	6-8 раз	Правая и левая рука Одна колонна убирает мячи
<p>6. ПИ«У кого больше мячей»</p>	1-2 мин	2 команды
<p>3. Заключительная часть. 1. Построение в рассыпную 2. Дыхательная гимнастика 3. Построение в шеренгу</p>	<p>2-3 мин 30 сек 1-1,5 мин 30 сек</p>	Произвольно

Занятие № 16

«26» октября 2023 г.

Задачи:

1. Закреплять умение выполнять упражнения с мячом: индивидуально и в парах.

2. Продолжать развивать мелкую моторику, глазомер, силу рук.
3. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию.
4. Развивать быстроту реакции при выполнении беговых упражнений.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Вводная часть.</p> <p>1. Построение в шеренгу, поворот</p> <p>2. Ходьба в колонне на носках, на пятках, по диагонали</p> <p>3. Бег в колонне с заданием (остановка по сигналу, броски мяча вверх, об пол, прыжки удерживая мяч коленями, и т.д.)</p> <p>4. Ходьба в колонне, упр. на дыхание</p> <p>5. Перестроение в 2 колонны</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. ОРУ К с мячами (см. занятие № 15)</p> <p>2. Ходьба, перестроение в колонну, мелким и широким шагом</p> <p>3. Бег обычный в колонне, по диагонали</p> <p>4. ОВД: фронтально</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросание мяча вверх и ловля двумя руками с заданием - отбивание мяча об пол одной рукой <p>5. ОВД: в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча друг другу снизу - катание мяча друг другу из разных и.п., ногами <p>6. ПИ «Вышибалы»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>1. Построение в рассыпную</p> <p>2. Упражнение на расслабление</p> <p>3. Расхождение в рассыпную, построение в шеренгу, повороты</p>	<p>5-6 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1,5-2 мин</p> <p>2-2,5 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>21-22 мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1-1,5 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Запомнить свои места</p> <p>Взять мячи, по команде, дополнительное задание</p> <p>вращение мяча пальцами</p> <p>Остановка по звуковому сигналу, показ</p> <p>Самостоятельно</p> <p>С мячом в руках</p> <p>По команде</p> <p>Построение в 2 колонны на места выполнения ОРУ</p> <p>Выполнять правила</p> <p>На места выполнения ОРУ</p> <p>Самостоятельно</p>

