

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 г. Пугачева Саратовской области»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 12»
Волков Г.В. Волкогон
«31» августа 2018 г.
Детский сад № 12
г. Пугачева
Саратовской
области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

составлена на основе примерной программы «От рождения до школы»
под редакцией Н. Е. Вераксы, М. А. Васильевой, Т. С. Комаровой (2014 г)

Срок реализации программы - 2018-2019 учебный год

Принято на Педагогическом совете МДОУ «Детский сад № 12»
Протокол № 1 от 30 августа 2018 года

2018 г.

г. Пугачев

1. Пояснительная записка

Рабочая программа – это учебно-методический документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога

Основанием для разработки служит – устав МДОУ «Детский сад №12», Основная образовательная программа дошкольного образования, Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, Федеральные государственные требования к условиям основной образовательной программы дошкольного образования, изменения в СанПин. **2.4.1.3049-13**

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с Федеральными государственными требованиями основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Законом Российской Федерации «Об образовании».

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Воспитание и обучение производится на русском языке.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического воспитания с распределением программного материала физкультурного занятия на учебный год (сентябрь-май).

1.1 Задачи физического развития

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале.

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие –

ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Принципы организации занятий

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2 Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов

2.1. Младшая группа

№	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Октябрь	Досуг «Сказочная история»	Воспитывать позитивное отношение к здоровому образу жизни. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Создавать радостное настроение.
2	Ноябрь	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки ползания и прыжков. Продолжать расширять знания детей о природе
3	Декабрь	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к

			различным видам спорта.
5	Февраль	Досуг «Снег кружится...»	Развивать физические качества. Развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
6	Март	Развлечение «Приглашаем детвору на веселую игру»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
7	Апрель	Досуг «Веселая гимнастика»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества.

Средняя группа

	Месяц	Мероприятие	Задача
1	Октябрь	Досуг «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
2	Ноябрь	Досуг, ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	Декабрь	Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	Развивать физические качества. Доставлять детям чувство радости.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Досуг «Снег кружится...»	Развивать физические качества. развивать вестибулярный аппарат и умение сохранять равновесие.
6	Март	Развлечение «День здоровья»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
7	Апрель	Развлечение «В гости к Мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге. совершенствовать навыки ползания и прыжков. продолжать расширять знания детей о природе

Старшая и подготовительная группа

№	Месяц	Мероприятие	Задача
---	-------	-------------	--------

1	Октябрь	Развлечение «Солнечные зайчики»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
2	Ноябрь	Досуг ко Дню матери «Я и мама – самые спортивные»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
3	Декабрь	Досуг «Зима для ловких, сильных, смелых.»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
4	Январь	Досуг «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
5	Февраль	Развлечение «Бравые солдаты»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
6	Март	Досуг «Дружба крепкая не разрушится»	Закреплять базовые понятия по природоведению и географии; прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость.
7	Апрель	Эстафета для сильных и смелых	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.

1. Группа общеразвивающей направленности от 3 до 4 лет

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый ребенок, нормально физически развивающийся обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Задачи воспитателя:

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;
- Учить детей активно выполнять движения вместе с воспитателем;
- Приучать детей в движении реагировать на сигнал.

Что осваивает ребенок

1. Построение и перестроение

2. Общеразвивающие упражнения:

- исходное положение (стоя, сидя, лежа);
- приседания;
- простые движения рук с предметами и без них.

3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях;
- упражнения в равновесии;
- бег в медленном и быстром темпах;
- подскоки на месте и с передвижением;
- Катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предметы;
- Ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Построение: в круг, парами, в колонну друг за другом.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставлены, сидя, лежа.

Положение и движение рук: Вверх, вперед, в, сгибание и разгибание рук, скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед – назад, хлопки перед собой и над головой.

Положение и движение ног: ноги вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног стоя и лежа, приседания держась за опору, отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

Положение и движение туловища: наклоны вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок, наклоны вперед из положения сидя и лежа, подъемы из положения стоя на коленях, на пятках, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, одновременное движение руками лежа на спине.

Ходьба и равновесие: ходьба стайкой за воспитателем в заданном направлении между предметами, по дорожке, по извилистой дорожке, по шнуру, перешагивая через препятствия, подъем на возвышение и спуск с него.

Бег: за воспитателем и к нему, в разных направлениях, в медленном темпе и на скорость.

Прыжки: подскоки на месте на носках, с доставанием предметов слегка продвигаясь вперед, перепрыгивание через линии, веревку, через две линии, прыжки на двух ногах, спрыгивание с предмета.

Катание, бросание, ловля: прокатывание мяча одной и двумя руками, под дугу, друг другу, бросание мяча вперед снизу. От груди, из-за головы, ловля мяча брошенного воспитателем, перебрасывание мяча через веревку находящуюся на уровне груди ребенка, бросание предметов в цель одной и двумя руками, вдаль правой и левой рукой.

Ползание и лазание: подтягивание на скамейке лежа на животе, ползание на четвереньках (3-4м), ползание под препятствием (высота 30-40 см), перелезание через бревно, лазанье по лесенке стремянке, гимнастической стенке удобным способом, используя игровые приемы.

Двигательные умения: строиться парами друг за другом, сохранять заданное направление при выполнении упражнений, активно включаться в выполнение упражнений, ходить не сталкиваясь и не мешая друг другу. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, бегать не мешая друг другу, подпрыгивать на месте продвигаясь вперед, перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляясь. Бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч, подтягиваться на скамейке лежа на груди, ползать на четвереньках, перелезть через предметы, действовать по указанию воспитателя, активно включаться в игры.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Низкий. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

Средний. Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков;
- совершенствовать пространственную ориентировку детей;
- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

К концу года дети могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Группа общеразвивающей направленности от 4-5 лет

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Задачи физической культуры:

-создание условий для разнообразной двигательной активности детей; организация свободного места для игр и упражнений; рациональный подбор физкультурного оборудования;

-обогащение детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений;

-обучение технике основных видов движений, добиваясь их правильного выполнения в соответствии с образцом;

-разучивание разных способов выполнения движений, совершенствуя координационные возможности детей;

-формирование навыков езды на велосипеде, катания на санках, ходьбы на лыжах, а также действий с различными пособиями (обручем, мячом, скакалкой и др.);

-знакомство с правилами разных подвижных игр и развитие у детей умений четко выполнять их, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность;

-закрепление навыков самостоятельного построения и перестроения в колонну, в круг, в шеренгу, парами;

-формирование у детей двигательных качеств и способностей (быстроты движений, ловкости, координации, гибкости, выносливости) и пространственной ориентировки в различных условиях (в физкультурном зале, на спортивной площадке, в лесу, парке);

-формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.

Педагогу необходимо позаботиться о создании двигательного режима, который предусматривает рациональное содержание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Необходимо варьировать приемы повышения эффективности использования физкультурного оборудования. К таким приемам относятся:

*создание эффекта новизны за счет смены переносного оборудования и внесения новых пособий;

*сочетание разных мягких модулей с целью обучения основным видам движений;

*объединение разных пособий в определенные комплексы (построение полосы препятствий);

*размещение дополнительных пособий (гладкие и ребристые доски, мишени, ленты и т. д.) на крупном оборудовании (на гимнастической стенке, на мини-стадионе и т. д.); различное пространственное расположение пособий;

*создание разных игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром и скакалкой и т. д.).

В средней группе для организованной и самостоятельной двигательной активности детей необходимо иметь физкультурный уголок, который включает короткие гимнастические палки, мячи, плоские обручи, резиновые кольца, комплект «Следы», мелкие предметы разных геометрических форм и т. д.

Организация занятий

Основной организованной формой двигательной активности является занятие по физической культуре, которое должно доставлять радость ребенку, пробуждать интерес и способность к творческой активности, формировать двигательные умения и навыки, удовлетворять естественную потребность в движении. Для реализации этих задач особое значение имеет характер общения

детей со сверстниками и взрослыми. Дети пятого года жизни нередко нуждаются в своевременной помощи, поддержке и поощрении.

Одним из факторов, способствующих уменьшению психической напряженности детей, является музыка. Она повышает эмоциональный тонус, способствует развитию внимания, чувства ритма и т. д. во вводной части и во время выполнения различных ритмических движений. В конце занятия музыкальное сопровождение может являться прекрасным средством снятия возбуждения и усталости у ребенка.

Предлагаем вводить в начале (сентябрь) и в конце (май) учебного года занятия контрольно-проверочного типа (всего 8—10 занятий в год). Основная их цель — выявить отставания в развитии моторики детей и наметить пути их устранения. Ребятам предлагаются следующие контрольные задания: бег на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль удобной рукой, упражнения на гибкость и на сохранение равновесия.

Занятия включают разные упражнения в ходьбе, беге, ползании, лазанье, бросании и ловле мяча (разного размера и веса). Важно не забывать о включении упражнений для развития мелкой моторики: вращение кистями рук, сжимание и разжимание резинового кольца, перенос мелких предметов с помощью пальцев ног и т. д. Циклические движения: ходьба, бег, лазанье, ползание — благоприятны для развития координации движений. Сохранение устойчивого положения тела достигается за счет сбалансированной деятельности многочисленных групп мышц, что важно для формирования умения владеть телом и поддерживать нужную позу.

С детьми начинается изучение техники основных видов движений (ходьбы, бега, бросания, лазанья и удерживания равновесия). Обращается внимание на правильность выполнения каждого элемента в соответствии с образцом (педагог показывает отдельные элементы, разъясняет и оказывает помощь детям). К концу учебного года воспитатель по физической культуре привлекает детей к оценке выполнения двигательных заданий — как своих, так и сверстников.

К концу года дети умеют:

Хорошо ориентироваться в пространстве, используя всю площадь зала;
Быстро сменяют положение тела и направление.

Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удерживания равновесия на балансирах, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

2. Группа общеразвивающей направленности от 5-6 лет

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять

развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей группе еженедельно проводятся 3 физкультурных занятия (2 в спортивном зале и 1 на улице) продолжительностью 25 минут.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания инструктору или в соответствии с его указаниями.

К концу шестого года дети умеют:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;

Вести мяч, отбивать от пола;

3. Группа общеразвивающей направленности от 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая развитие» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение **задач:**

-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

-формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, физическом совершенствовании.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у

детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Планируемые результаты освоения программы:

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Ходят на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимаются на горку и спускаются с нее, тормозят при спуске.

КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Содержание организованной образовательной деятельности младшая группа				
Сентябрь				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Ребята входят в зал вместе с воспитателем, без построения. Проводится игра "Пойдем в гости". – "стайкой".		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Ворона!" – надо остановиться, сказать: "Кар – кар – кар!" – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: "Стрекозы!" – легкий бег, расставив руки в стороны – "расправили крылышки".	
ОРУ				
Основные виды движений	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (реек) воспитатель выкладывает вдоль зала две дорожки длиной 2,5–3 м, параллельно одна другой. Расстояние между дорожками не менее 3 метров *Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). Воспитатель берет мяч большого диаметра и показывает детям, как он хорошо отскакивает от пола (отбивает мяч одной рукой о пол), затем приглашает детей подойти к ней и попрыгать на двух ногах, "как мячики".		Прокатывание мячей. "Прокати и догони". Дети подходят к стульям (скамейке), на которых заранее разложены мячи большого диаметра, берут их и становятся на исходную линию, обозначенную шнуром. * Ползание с опорой на ладони и колени. Задание дается в игровой форме: "Доползи до погремушки".	
Подвижные игры	Подвижная игра "Бегите ко мне".	Игровое задание "Птички". Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края.	Подвижная игра "Кот и воробышки".	Подвижная игра "Быстро в домик".
III часть	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, заяка или кукла)	Игровое задание "Найдем птичку".	Ходьба в колонне по одному.	Игра "Найдем жучка".

Содержание организованной образовательной деятельности				
Октябрь				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Лягушки 1" – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.		Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: "Стрекозы" – бег, помахая руками, как "крылышками"; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: "Кузнечики" – прыжки на двух ногах – "кто выше". Упражнение повторяется.	
	*Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания		*Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие "Пойдем по мостику". Из двух параллельно положенных досок (ширина 25 см, длина 2 м) сделан "мостик через речку". Прыжки. Воспитатель строит детей в две шеренги одну напротив другой, перед каждой шеренгой кладет шнур и объясняет упражнение: "Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземлившись на полусогнутые ноги".		Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение "Быстрый мяч". Игровое упражнение "Проползи – не задень". На полу в две линии на расстоянии	
	*Прыжки из обруча в обруч. "Прокати мяч". На расстоянии 2,5 м.		Ползание "Крокодилчики". Лазание под шнур (высота – 50 см от линии пола) (рис. 9). Стойка со шнуром (вместо стойки можно поставить стулья) ставится так, чтобы все дети могли участвовать в выполнении упражнения Равновесие "Пробеги – не задень". Ходьба и бег между предметами (5–6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	
Подвижные игры	Подвижная игра "Догони мяч".	Игра "Ловкий шофер	Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Подвижная игра "Кот и воробышки".
III часть	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	"Машины поехали в гараж".	Игра "Найдем зайку".	Ходьба в колонне по одному за самым ловким "котом".

Содержание организованной образовательной деятельности				
Ноябрь				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Игровое здание "Веселые мышки". Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Мышки!" – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: "Бабочки!" – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		Игровое упражнение "Твой кубик". По кругу выложены кубики (по количеству детей). Ходьба по кругу. После того дети пройдут половину круга, воспитатель подает команду: "Взять кубик!"	
	*Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – "лошадки". Бег, руки в стороны – "стрекозы". Ходьба и бег в чередовании.		* Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задание: на слово: "Лягушки!" – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. На слово: "Бабочки!" – остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие "В лес по тропинке". На пол положены параллельно друг другу две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) – "тропинки в лес". Прыжки "Зайки – мягкие лапочки". Дети-"зайки" становятся в одну шеренгу. Воспитатель предлагает "зайкам" на мягких лапах попрыгать до опушки.		Игровое задание с мячом "Прокати – не задень". Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка мяч среднего диаметра. Воспитатель раскладывает вдоль зала в две линии кубики (или набивные мячи), на расстоянии 1 м один от другого (по 5–6 штук). "Проползи – не задень". Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их ("змейкой"). Игровое задание "Быстрые жучки"	
	*Прыжки "Через болото". Из 8-10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см по двум сторонам зала выкладываются в шахматном порядке "кочки". Прокатывание мячей "Точный пас". Дети становятся в две шеренги по ориентирам (шнур, цветным меткам). Расстояние между шеренгами 2 м.		Ползание. Игровое задание – "Паучки". Две доски положены параллельно одна другой по двум сторонам зала. Дети двумя колоннами проползают по доске с опорой на ладони и колени быстро – "как паучки". Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.	

Подвижные игры	Подвижная игра "Ловкий шофер".	Подвижная игра "Мыши в кладовой".	Подвижная игра "По ровненькой дорожке".	Подвижная игра "Поймай комара".
III часть	Игра "Найдем зайчонка".	Игра "Где спрятался мышонок?".	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за "комаром". Палочку с "комаром" несет во главе колонны ребенок, которому в игре чаще других удавалось его поймать.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Декабрь				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе в рассыпную: "На прогулку!"		Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: "Воробышки!" – дети останавливаются и произносят "чик-чирик", затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании	
	*Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Самолеты!" – дети выполняют бег в рассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу в рассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.		*Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную и снова на бег.	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие. Игровое упражнение "Пройди – не задень". Кубики (6–8 шт.) расставлены в две линии на расстоянии 40 см друг от друга. Прыжки. Игровое упражнение "Лягушки-попрыгушки". На одной стороне зала на полу лежит шнур – это "болотце»		Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание "Не упусти!". По обеим сторонам зала разложены кубики (набивные мячи, кегли и т. д.) по 5–6 штук с каждой стороны. Ползание под дугу "Проползи – не задень" (высота 50 см).	
	*Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу. Дети распределяются на две шеренги, расстояние между ними 2 м.		* Ползание. Игровое упражнение "Жучки на бревнышке", ползание по доске с опорой на ладони и колени Равновесие. "Пройдем по мостику". Дети выполняют ходьбу по доске, в умеренном темпе, боком приставным шагом	
Подвижные игры	Подвижная игра "Коршун и птенчики".	Подвижная игра "Найди свой домик".	Подвижная игра "Лягушки".	Подвижная игра "Птица и птенчики".
III часть	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	Игра малой подвижности	Малой подвижности

	одному. Игра "Найдем птенчика".	одному.	"Найдем лягушонка".	"Найдем птенчика".
--	---------------------------------	---------	---------------------	--------------------

Содержание организованной образовательной деятельности				
Январь				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.		Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный из кубиков в центре зала (по одному на каждого ребенка). Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик	
	Игровое упражнение "На полянке". Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по "краешку полянки". По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей "полянке" и бегу враспынную, стараясь не задевать друг друга.		"Лягушки и бабочки". Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква-ква-ква"). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – дети останавливаются и машут руками, "как крылышками". Бег в колонне по одному в обе стороны.	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие "Пройди – не упади". Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Прыжки "Из ямки в ямку". Плоские обручи (из плотного картона) выложены параллельно в два ряда (по 5–6 штук, на расстоянии 40 см друг от друга) – это "ямки".		"Прокати – поймай". Дети располагаются парами произвольно по всему залу. По сигналу воспитателя дети прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки "совочком") "Медвежата". Дети-"медвежата" строятся в шеренгу на исходной линии, становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы и по сигналу воспитателя: "За малиной!" – быстро ползут до "леса"	
	*Прыжки "Зайки – прыгуны". Воспитатель ставит в две линии кубики или набивные мячи по 4–5 штук, на расстоянии 50 см один от другого – "пеньки".		Ползание под дугу, не касаясь руками пола Равновесие "По тропинке". На полу лежат параллельно друг другу две доски (ширина 20 см) на расстоянии 1–1,5 м. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доскам-"тропинкам", свободно балансируя руками.	
Подвижные игры	Подвижная игра "Коршун и цыплята".	Подвижная игра "Птица и птенчики".	Подвижная игра "Найди свой цвет".	Подвижная игра "Лохматый пес".
III часть	Игра малой подвижности "Найдем цыпленка?".	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.		Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30–35 см один от другого (ширина шага ребенка). Бег врассыпную.	
	*Ходьба в колонне по одному. На слово воспитателя: "Мышки!" переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: "Лошадки!" – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.		*Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	
ОРУ				
Основные виды движений	<p>Равновесие. "Перешагни – не наступи". Из 5–6 шнуров (косичек) на полу выкладываются параллельно одна другой две "дорожки" (расстояние между шнурами – 30 см). Дети строятся в две колонны.</p> <p>Прыжки. "С пенька на пенек". По двум сторонам зала кладутся плоские обручи (по 5–6 штук) плотно один к другому. Прыжки из обруча в обруч (с "пенька на пенек") без паузы. Повторить 2–3 раза.</p> <p>*Прыжки "Веселые воробышки" По сигналу воспитателя: "Прыгнули!" – дети выполняют прыжок на полусогнутые ноги. По сигналу педагога: "На ветку!" – дети снова становятся на скамейку.</p> <p>Прокатывание мяча "Ловко и быстро!". В зале на полу в две параллельные линии выложены набивные мячи (4–5 штук) на расстоянии 50 см один от другого. Прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (руки "совочком"), не отпуская далеко от себя</p>		<p>Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы дети могли выполнять упражнения фронтальным способом</p> <p>Лазание под дугу в группировке "Под дугу". Дуги расставлены двумя параллельными линиями на расстоянии 1 м одна от другой (по 3–4 дуги)</p> <p>Равновесие. На полу лежат две доски параллельно одна другой. Задание: пройти по доске, а на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.</p>	
Подвижные игры	Подвижная игра "Найди свой цвет".	Подвижная игра "Воробышки в гнездышках".	Подвижная игра "Воробышки и кот".	Подвижная игра. "Лягушки" (прыжки).
III часть	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра "Найдем воробышка".	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игра "Найдем лягушонка".

Содержание организованной образовательной деятельности				
Март				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. Далее воспитатель предлагает детям взять по одному кубику.		Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: "Лошадки!" – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: "Бабочки!" – бег в колонне по одному, помахивая руками, как "крылышками". Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	
	* Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: "На прогулку!" – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании		*Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба "змейкой" между предметами, по другой – бег. Упражнения повторяются 2–3 раза.	
ОРУ				
Основные виды движений	"Ровным шажком". На полу лежит длинная доска, на уровне середины доски (на расстоянии 0,5 м) на полу стоит кубик (кегля) – ориентир Пройти по доске, боком приставным шагом, руки на поясе; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться и пройти дальше до конца доски Прыжки "Змейкой". Кубики выложены в две линии, в шахматном порядке (по 6–8 штук) на расстоянии 30–40 см один от другого.		"Брось – поймай". Построение в круг. Воспитатель показывает и объясняет задание: "Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками". Упражнение выполняется по сигналу: "Бросили!", дети ловят мяч кто как умеет. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение "Муравьишки". Надо проползти по "бревнышку" – скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко – как "муравьишки".	
	Прыжки "Через канавку". Из шнуров (веревки) на полу выложена "канавка" (ширина 15 см) Катание мячей друг другу "Точно в руки". Исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. В руках у одной группы детей мячи большого диаметра		Ползание "Медвежата". Дети -"медвежата" располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя "медвежата" передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).	

Подвижные игры	Подвижная игра "Кролики".	Подвижная игра "Найди свой цвет".	Подвижная игра "Зайка серый умывается".	Подвижная игра "Автомобили"
III часть	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра "Найдем зайку?".	Ходьба в колонне по одному – "автомобили поехали в гараж".

Содержание организованной образовательной деятельности				
апрель				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.		Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза	
	*Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.		*Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово "воробышки" остановиться и сказать "чик-чирик"; продолжение ходьбы, на слово "лягушки" присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово "лошадки" – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки "Через канавку". На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 "канавок" (ширина "канавки" 30 см), одна параллельно другой.		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата". Воспитатель предлагает детям -"медвежатам" отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. Ползание "Проползи – не задень". В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м.	
	*Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Упражнения с мячом. "Точный пас". Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. По		*Равновесие "По мостику". По гимнастической скамейке как по "мостику" – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Ползание "Проползи – не задень". В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук),	

	команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз).		расстояние между ними примерно 1 м	
Подвижные игры	Подвижная игра "Тишина".	Подвижная игра "По ровненькой дорожке"	Подвижная игра "Мы топаем ногами".	Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
III часть	Игра "Найдем лягушонка".	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности				
май				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя*	3-я неделя	4-я неделя*
Вводная часть	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.		диагностика	
	*Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.		диагностика	
ОРУ				
Основные виды движений	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. Прыжки "Через канавку". На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложено по 4–5 "канавок" (ширина "канавки" 30 см), одна параллельно другой.			
	*Прыжки из кружка в кружок. По всему залу разложены в произвольном порядке обручи (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Упражнения с мячом. "Точный пас". Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол – ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8-10 раз).			

Подвижные игры	Подвижная игра "Тишина".	Подвижная игра "По ровненькой дорожке"		
III часть	Игра "Найдем лягушонка".	Ходьба в колонне по одному		

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, в рассыпную с высоким подниманием коленей.			
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями		
Подвижные игры	«Самолёты»	«Огуречик, огуречик»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 10,11	2-я неделя 11,12	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Прыжки через брусок 2. Метание мешочков на дальность. 3. Прыжки через шнур 4. Метание мешочков в цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочками на голове. 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мяча друг другу 3. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Перебрось - поймай»	«Кот и мыши»	«Автомобили»
III часть	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Автомобили» поехали в гараж

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатить мяч в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 3. Лазанье под дугу поточным способом. 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под дуги, касаясь руками. 2. Равновесие – ходьба по доске, с перешагиванием через кубики. 3. Прыжки на двух ногах между кубикам. 4. Лазанье под шнур, на высоте 40см., с мячом в руке. 5. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Салки»	Самолёты
III часть	«Угадай где спрятано»	«Угадай, кто позвал»	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Летает, не летает»

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 1,2	4-я неделя 4,5
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо. 2. Прыжки через 4-5 брусков, со взмахом рук. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров 5. Прокатывание мячей между предметами. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)
Подвижные игры	«Карусели»	«Поезд»	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»
III часть	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши...». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Найдём цыплёнка»	«Летает, не летает»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 16,17,	4-я неделя 19,20
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу . 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Найди себе пару»	«Лошадки»
III часть	Ходьба по ребристой доске (босиком)	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия Этапы занятия	1-я неделя 22,23	2-я неделя 25,26	3-я неделя 31,32	4-я неделя 34,35
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой
Основные виды движений	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола. 2. Ходьба по скамейке с мешочками на голове. 3. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола. 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	1. Ходьба по скамейке с поворотом. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 4. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала. 5. Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренге.	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по скамье на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 5. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Котята и щенята»	«Перелёт птиц»	«Перелёт птиц»
III часть	«Считай до трёх». Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. 5. Прокатывание мяча друг другу	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 5. Ходьба по скамейке с мешочками на голове	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Лазание по гимнастич. стенке с передвиж. по третьей рейке. 5. Ходьба по доске на носках 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы»
III часть	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Найдём зайку»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через препятствия 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по доске боком приставными шагами с мешочком на голове	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание мяча в вертикальную цель.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прыжки в длину с места.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
III часть	«Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	С кубиком
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической доске на полу 2. Прыжки на двух ногах в длину с места 3. Ходьба по гимнастической скамье боком. 4. Прыжки в длину с места через шнуры.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 3. Прыжки зажав мяч между коленками 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Карусель»	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»
III часть	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя	4-я неделя

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Без предметов	С флажками	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (высота – 15см) 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча друг другу. 3. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 4. Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 5. Прокатывание мяча друг другу.		
И. игры	«Ловишки»	«Пробеги тихо»	«Ловишки»	«Ловишки»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			

ОРУ		С большим мячом	С обручем	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	виды	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Подлезание под шнур прямо и боком 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Подлезание под дугу прямо и боком 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур в группировке 2. Ходьба по скамейке на носках. 3. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 4. Прыжки на двух ногах ч/з кегли 5. Подлезание под шнур в группировке.	1. Ходьба по скамейке, на середине присесть, пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см) 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием ч-з кубики 4. Прыжки на двух ногах через скамью	1. Бег со средней скоростью. 2. Перешагивание и пролезание под дугу. 3. Бег со средней скоростью. 4. Перепрыгивание через кольца с перешагиванием дугу.
II. игры		«Огуречик - огуречик»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»	«Резвый мешочек»
III часть		Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов	С большим мячом	С кубиками	Парами с палкой
Основные виды движений	1. Пролезание в обруч снизу. 2. Ходьба боком с мешочком на голове 3. Пролезание в обруч прямо. 4. Прокрутка обруча на талии	1. Прыжки через скакалку до кеглей 2. Спрыгивание со скамеек из положения присев.	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на	1. Ходьба по гимн. скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками 2. Спрыгивание со скамейки на мат. 3. Ползание до флажка прокатывая мяч впереди

			мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	себя 4.Лазание по гимн. стенке
II. игры	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
III часть	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности «У кого мяч?»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕКАБРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 31,32	2-я неделя 34,35	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1. Лазание по гимнастической скамье. 2. Ползание по скамье на животе.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики 3. Пропалзывание под скамью

	через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет		4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.
II. игры	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Летает не летает»	«Хитрая лиса»
III часть	«Сделай фигуру».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЯНВАРЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 19,20	3-я неделя 22,23	4-я неделя 25,26
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С кубиком	С большим мячом	С лентой	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 2. Перешагивание через кубики. 3. Бег и ходьба между кубиками. 4. Ходьба друг за другом с куб. на голове по кругу 5. Прыжки через кубики 6. Бег и ходьба между	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи 3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по скамье 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4. Ходьба боком по гимн. стенке 5. Прыжки на одной и	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Бег по наклонной доске. 5. Прыжки через бруски боком. 6. Забрасывание мяча в

	кубиками.		двух ногах	корзину
II. игры	«Медведи и пчёлы»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»	«Охотники и зайцы»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФЕВРАЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 28,29	2-я неделя 31,32	3-я неделя 34,35	4-я неделя 1,2
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С палкой	Без предметов на скамье	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места 2.Отбивание мяча одной рукой 3.Подлезание под дугу, не касаясь пола 4.Прыжки в длину с места 5.Ползание на четвереньках 6. Перебрасывание малого мяча в руки.	1. Метание мешочков в цель 2.Подлезание под палку 3.Перешагивание через шнур 4. Метание мешочков в цель 5.Поозание по гимнаст.скамье 6.Ходьба на носках между кеглями	1. Влезание на гимн.стенку 2.Ходьба по гимн.скамье 3.Прыжки с ноги на ногу 4.Влезание на гимн.стенку 5.Ходьба по гимн.скамье 6.Прыжки с ноги на ногу между предметами 7.Подбрасывание и ловля мяча	1.Ходьба по канату боком приставн.шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба по канату боком приставн.шагом. с мешочком на голове 5.Перебрасывание мяча с отскоком от пола
II. игры	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»	«Петя Петушок»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ МАРТ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 4,5	2-я неделя 7,8	3-я неделя 10,11	4-я неделя 13,14
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	С обручем	Без предмета	Без предмета
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание по скамье по медвежьи 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по медвежьи 5. Ходьба по скамье боком 6. Прыжки из обруча в обруч	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 3. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 4. Прыжки через шнур на одной ноге.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Метание в вертикальную цель
П. игры	«Карусели»	«Ловишки»	«Хитрая лиса»	«Караси и щука»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 16,17	2-я неделя 19,20	3-я неделя 22,23	4-я неделя 25,26
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С лентой	С мячом	С кубиками	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки через короткую ленту на месте 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч 4. Прыжки через короткую ленту на месте 5. Прокатывание обруча друг другу 6. Пролезание в обруч	1. Броски мяча в корзину 2. Прыжки с мячом между коленями 3. Броски мяча в корзину 4. Перепрыгивание через мячи	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
Игры	«Медведи и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	«Ловишка с ленточками»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя 28,29	4-я неделя 31,32
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	диагностика	диагностика	Без предметов	Со скакалками
Основные виды движений			1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
III часть	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя диагностика	4-я неделя диагностика
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)	1. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах. 3. Лазанье под шнур, не касаясь пола. 4. Прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета. 5. Прыжки на двух ногах между предметами.		
И. игры	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 7,8	2-я неделя 10,11	3-я неделя 13,14	4-я неделя 16,17
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С мячом	С палкой гимнастич.	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание по гимнастич. скамье на животе. 3. Ходьба по гимнастич. скамье с поворотом. 4. Подбрасывание одной и ловля другой. 5. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2. Ходьба по скамейке, на середине порот, хлопнуть в ладоши сидя. 3. Прыжки из обруча в обруч. 4. Лазанье в обруч правым и левым боком. 5. Ходьба боком через набивные мячи 6. Прыжки через шнуры, на левой и правой ноге.	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ведение мяча между кеглями 4. Ходьба по скамейке боком 5. Ходьба с мешочком на голове	1. Прыжки вверх на мат. 2. Отбивание мяча одной рукой. 3. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 4. Прыжки с высоты 40см на мат. 5. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. 6. Лазанье в обруч.
П. игры	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 19,20	2-я неделя 22,23	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Без предметов на скамье	С мячом	Без предметов	С косичкой
Основные виды движений	1. Прыжки прямо, зажав мяч. 2.Прокатывание мяча под дугу. 3. Прыжки между кеглями, зажав мяч. 4.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 5. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 2. Прыжки на одной ноге между предметами. 3.Ходьба по скамье хлопками 4. «Проползи не урони» 5. Прыжки на двух ногах между предметами. 6. Ходьба по скамье с предметом на голове.	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3.Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей.
И. игры	«Удочка»	«Удочка»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11
Вводная часть	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Подбрасывание одной и ловля другой. 2. Ползание на четвереньках, между предметами. 3.Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ползание на четвереньках, между предметами. 5.Прыжки со скамьи на мат	1. Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по гимнаст.стенке в сторону 3.Ходьба боком по скамье 4. Ползание по гимнаст. скамейке с хватом с боков 5.Лазанье по стенке
П. игры	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробьи - вороны»	«Хитрая лиса»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (подготовительная группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	С косичкой
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 2. Ходьба по гимн. скамье 3. Ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок 4. Ходьба по гимн. скамье руки за головой 5. Ходьба по кругу с палкой	1. Прыжок в длину с места 2. «Ласточка» 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Прыжок в длину с места 5. «Мост» 6. Катание мяча в ворота сидя на полу	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба по рейке скамьи 4. Подбрасывание мяча друг другу 5. Лазанье под шнур 6. Ходьба боком по рейке скамьи	1. Ходьба по двум скам. парами 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Прыжок через скакалку 4. Ползание на четвереньках между предметами 5. Ходьба по рейке скамьи руки за головой 6. Прыжок на мат со скамьи
П. игры	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 25,26	2-я неделя 28,29	3-я неделя 31,32	4-я неделя 34,35
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи 2. Бросок мяча в корзину 3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5. Прыжок вперед между предметами	1. Подскоки попеременно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание между предметами на коленях и ладонях 6. Переброс мяча в парах	1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям 3. Метание мешочков в вертикаль. цель 4. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 5. Ходьба по скамье с перешагив. через кубики 6. Метание мешочков в горизонт. цель	1. Ползание между предметами на коленях и ладонях 2. Ходьба по скамье с хлопками 3. Прыжок из обруча в обруч 4. Лазанье на гимн.стенку. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись»
И. игры	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом
III часть	Ходьба в колонне по одному			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 1,2	2-я неделя 4,5	3-я неделя 7,8	4-я неделя 10,11
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С обручем	С султанчиками под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 2. Метание в цель из разных исходных положений 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Подлезание в обруч разными способами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 3. Ползание на спине по гимнастической скамейке 4. Прыжки на одной ноге через шнур	1. Ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна.	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной 2 Прыжки со скамейки на мат 3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
П. игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя 13,14	2-я неделя 16,17	3-я неделя 19,20	4-я неделя 22,23
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С кольцом	С мешочками
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3. Переброска мячей в шеренгах 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком 5. Прыжки на двух ногах через скакалку	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки через короткую скакалку	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку
П. игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя диагностика	2-я неделя диагностика	3-я неделя 25,26	4-я неделя 28,29
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С палками	С обручами под музыку
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на одной ноге через скакалку	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4. Лазание по гимнастической стенке
П. игры	«Быстрые и меткие»	«Парашют» (с бегом)	«Вышибалы»	«Эстафета парами»
III часть	Ходьба в колонне по одному			