

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх					<p><i>Здоровье:</i> формировать гигиенические навыки.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. 	<ol style="list-style-type: none"> Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. 	<ol style="list-style-type: none"> Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». 	<p><i>Игровые задания.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Быстро в колонну. Пингвин. Не промахнись (кегли, мешки). По мостику (с мешочком на голове). Мяч о стенку. Достань до колокольчика. 	
Подвижные игры	"Мышеловка"	"Фигуры"	"Удочка"	"Мы весёлые ребята"	
Заключительная часть	Игра малой подвижности "У кого мяч?"	Игра малой подвижности "Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук	

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств : владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх; самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет закаливающие и гигиенические процедуры.					<p><i>Здоровье:</i> расширять представление о компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>
Вводная часть	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до одной минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель левой и правой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). 2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см). 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	<i>Игровые задания.</i> 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи – не задень». 3. «Не упали в ручей». 4. «На одной ножке по дорожке». 5. «Ловкие ребята» (с мячом). 6. «Перешагни – не задень».	
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	"Удочка"	"Гуси, гуси..."	"Ловишки"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра «Найди и промолчи»	Малоподвижная игра "Эхо"	Малоподвижная игра "Летает- не летает"	Ходьба в колонне по одному	

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p align="center">Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн. скамейке.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Познание:</i> ориентировать в окружающем пространстве.</p> <p><i>Социализация:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.</p>
Вводная часть	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур				
ОРУ	С гимн. палками	С гимн. палками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под шнур бок-ком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» (двумя мячами) 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Брось и поймай». 2. «Высоко и далеко». 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение). 	
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	"Пожарные на учении"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Ходьба в колонне по одному	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет доступными своему возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх); проявляет активность при участии в подвижных играх.					<i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног), формировать гигиенические навыки. <i>Безопасность:</i> формировать навыки ориентироваться на местности. <i>Труд:</i> следить за опрятностью одежды и причёски; учить убирать физкультурный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на 2-х ногах.
Вводная часть	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.				
ОРУ	С флажками	С флажками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях	1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1. Лазание по гимнастической стенке до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей	<i>Игровые задания:</i> 1. Перепрыгивания между препятствиями. 2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание). 4. «Акробаты в цирке». 5. «Догони пару». 6. Бросание мяча о стенку.	
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"Не оставайся на полу"	"Охотники и зайцы"	"Хитрая лиса"	
Заключительная часть	Игра "Сделай фигуру"	Малоподвижная игра "У кого мяч?"	Малоподвижная игра "Летает-не летает"	Ходьба в колонне по одному	

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений).</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, формировать гигиенические навыки; знать предметы санитарии и гигиены.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ползания под дугами, проведения подвижной игры.</p> <p><i>Труд:</i> учить постоянно поддерживать порядок в физкультурном зале.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры под музыку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба и бег с выполнением заданий.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.</p> <p>4. Пролезание в обруч боком.</p> <p>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольную корзину.</p>	<p><i>Игровые задания:</i></p> <p>1. Волейбол через сетку.</p> <p>2. Пас друг другу мячом.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол.</p> <p>4. "Точный бросок"</p> <p>5. "Мой весёлый звонкий мяч"</p>	
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Совушка"	"Хитрая лиса"	"Мышеловка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Найди и промолчи"	Малоподвижная игра "Съедобное-не съедобное"	Малоподвижная игра "Угадай, что изменилось"	Ходьба в колонне по одному	

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур.</p> <p><i>Безопасность:</i> учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Труд:</i> учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и физической культуры</p> <p><i>Чтение худ. литературы:</i> проводить подвижную игру под текст стихотворения.</p> <p><i>Музыка:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны.				
ОРУ	С обручем	С обручем	Без предметов	Без предметов	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см). 3. Прыжки на двух ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками. 5. Прыжки в длину с места. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проползи - не урони. 2. Ползание на четвереньках между кеглями. 3. "Прыгни и присядь" 4. "Догони мяч". 5. "Мяч через обруч" 	
Подвижные игры	"Перелёт птиц"	"Поймай палку"	"Бег по расчёту"	"Не оставайся на полу"	
Заключительная часть	"Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть).	Малоподвижная игра "Сделай фигуру"	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному .	

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе). <i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком. <i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь. <i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. <i>Социализация:</i> поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений. <i>Музыка:</i> проводить игры и упражнения под музыку.</p>
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три.				
ОРУ	С малым мячом	С малым мячом	С обручем	С обручем	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см). 2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьей". 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Кто выше прыгнет" 2. "Кто точно бросит" 3. "Не урони мешочек" 4. "Перетяни к себе" 5. "Кати в цель". 	
Подвижные игры	"Пожарные на учении"	"Медведь и пчёлы"	"Не оставайся на полу"	"Удочка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Кого не стало?"	Ходьба в колонне по одному.	Малоподвижная игра "Угадай по голосу"	Ходьба в колонне по одному.	

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.</p> <p><i>Труд:</i> убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.</p> <p><i>Коммуникация:</i> обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.</p> <p><i>Социализация:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие).</p>
Вводная часть	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С малым мячом	С малым мячом	
Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание по скамейке "по-медвежьей". 5. Метание мешочков в вертикальную цель. 6. "Мяч в круг" (футбол с водящим). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. 	<p><i>Игровые задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. "Сбей кеглю" 2. "Пробеги - не задень" 3. "Догони обруч" 4. "Догони мяч" 5. "Кто быстрее до флажка" 	
Подвижные игры	"Медведь и пчёлы"	"Удочка"	"Горелки"	Эстафета "Передача мяча над головой"	

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
<p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными видами движениями (прыжки на двух ногах через препятствия, перелезание с преодолением препятствия, прыжки в длину с разбега, пролезание через три обруча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх.</p>					<p><i>Здоровье:</i> рассказывать о режиме дня и о его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Безопасность:</i> формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков.</p> <p><i>Труд:</i> учить детей постоянно убирать спортивный инвентарь на своё место.</p> <p><i>Коммуникация:</i> поощрять речевую активность детей, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познание:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну.</p> <p><i>Музыка:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p>
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.				
ОРУ	Без предметов	Без предметов	С флажками	С флажками	
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд, с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание по скамейке "по-медвежьему".</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в корзину (баскетбол).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>	<p>1. Ползание на спине по гимнастической скамейке, отталкиваясь ногами и руками.</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу из-за головы.</p> <p>3. Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.</p>	
Подвижная игра	"Караси и щука"	"Третий лишний"	"Удочка"	"Совушка"	
Заключительная часть	Малоподвижная игра "Что изменилось"	Малоподвижная игра "Эхо"	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	Ходьба в колонне по одному.	