|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ДЕТСКИЙ САД №4 «СОЛНЫШКО»» |
| **комплексно-тематическое планирование НОД по физической культуре** |
| Старшая группа |
|  |
|  |
| **2019-2020гг.** |

|  |
| --- |
|  |

**сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя**  **«Детский сад»** | **4-я неделя**  **«Играем в цирк»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| **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  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 16 | Без предметов  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 23 | С мячом  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 20 | С гимнастической палкой  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр. 26 |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя  в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках | 1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3 Ползание на четвереньках по гимн. скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо  2. Перешагивание через бруки с мешочком на голове  3. Ходьба с мешочком на голове.  4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен.  5. Ходьба «Пингвин» | 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), пере-  шагивая через кубики, руки на поясе.  4. Игровое упражнение  с прыжками на месте на двух ногах |
| **Подвижные игры** | «Запрещенное движение» | «Удочка» | «Мы веселые ребята» | «Ловишки с ленточками» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Тише едешь – дальше будешь» | «Гуси идут домой»  Спокойная ходьба в колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения | «Подойди не слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Осень»** | **2-я неделя**  **«Овощи»** | **3-я неделя**  **«Фрукты»** | | **4-я/5-я неделя**  **«Сад и огород»**  **«Лес: грибы, ягоды, деревья»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку. | | | | | |
| **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** | Без предметов  Пензулаева Л .И. ст. гр. стр.29 | С гимнастической палкой  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.31-32 | С малым мячом  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.34-35 | С обручем  Пензулаева Л. И. ст. гр. стр.37 | |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги..  2. Переползание через препятствие  3 Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком | 1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики.  2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком  3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.  4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше  . | 1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).  2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком..  3. Перелезание с преодолением препятствия.  4. Ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч | 1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка  2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед  3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки  4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису | |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Зайцы в огороде» | «Гуси-гуси» | «Мы – весёлые ребята», | |
| **Малоподвиж-ные игры** | Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте» | «Овощи и фрукты» | «Вершки и корешки» | «Летает-не летает». | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Перелетные птицы»** | **2-я неделя**  **«Одежда. Обувь + материалы»** | **3-я неделя**  **«Одежда. Головные уборы»** | **4-я неделя**  **«Ателье»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и. | | | | |
| **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 малым мячом  Пензулаева Л.И. ст гр. стр.40-41 | Без предмета  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.43 | С мячом большого диаметра  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.45 | На гимнастической скамейке  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.47 |
| **Основные виды движений** | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками  2.Ведение мяча с продвижением вперед  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч  4. Бег по наклонной доске | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»  2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка  3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях  4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | 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 мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами  4. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо | 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 себя  4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | «Не оставайся на полу» | «Круговая лапта» | «Платочек» | «Эстафета парами» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Угадай по голосу» | «Пропавшие ручки» | «Найди, где спрятано» | «Две ладошки».  (музыкальная) |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Зима. Зимние забавы»** | **2-я неделя**  **«Мебель. Материалы для мебели»** | **3-я неделя**  **«Семья. Мой поселок»** | **4-я неделя**  **«Новый год»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям. | | | | |
| **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** | С обручем  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.50 | С флажками  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.52 | Без предметов  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.54 | Без предметов  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.56 |
| **Основные виды движений** | 1. Прыжки со скамейки (20см) на мат  2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке  3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него  4. Прокатывание мячей между предметами.  5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см) | 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  4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет  5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине) | 1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(вверх, вниз).  2. Метание мешочков вдаль.  3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.  4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | 1.Ходьба по гимн. скамейке с перекатом мяча по талии  2. Прыжки с разбега на мат  3. Метание вдаль  4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка) |
| **Подвижные игры** | «Мороз Красный нос» | «Уголки» | «Ключи» | «Два Мороза» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба «Конькобежцы» | «Береги мебель» | «Назови предметы» (назвать мелкий физкультурный домашний инвентарь) | Игровое упражнение «Снежная королева» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я - 2-я неделя**  **Каникулы** | | **3-я неделя**  **«Зимующие птицы»** | **4-я неделя**  **«Дикие животные зимой»**  **«Почта»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх | | | | |
| **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 кубиками  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр 60 | Со шнуром  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.62 | На гимнастической скамейке  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.65 | С обручем  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.66 |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по наклонной доске(40см).  2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками.  3. Попади в обруч (правой и левой)  4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую | 1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове.  2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису  3. Прыжки в длину с места  4.Метание в цель | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.  3. Прыжки в высоту  с места «Достань до предмета»  4.Метание вдаль | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки  2.Прыжки в длину с места.  3. Метание мяча в вертикальную цель  4. Пролезание в обруч правым и левым боком |
| **Подвижные игры** | «Ловишка с мячом» | «Мышеловка» | «Совушка» | «Звериная зарядка» |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Ножки отдыхают».  Массаж стоп мячами ежиками | «Зимушка-зима». | Игровое упражнение «Веселые воробышки» | «Почта» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Транспорт»** | **2-я неделя**  **«Обитатели уголка природы»** | **3-я неделя**  **«Наша армия»** | | **4-я неделя**  **«Правила дорожного движения»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | | |
| **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 гимнастической палкой  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.69 | С большим мячом  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.71 | На гимнастической скамейке  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.73 | Без предметов  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.74 | |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики  2. Прыжки через скакалку (неподвижную).  3. Прокатывание мяча между кеглями  4. Ползание по пластунски до обозначенного места | 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.  3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.  4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) | 1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке  2. Прыжки через бруски правым боком  3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо  4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками.  3. Прыжки через скамейку  4. Лазание по гимнастической стенке | |
| **Подвижные игры** | «Автомобили» | «Охотники и зайцы» | «У солдат порядок строгий» | «Запрещенное движение» | |
| **Малоподвиж-ные игры** | «Поезд» | «Четыре стихии». | Игровое упражнение: «Снайперы» | «Светофор» | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Мамин праздник»** | **2-я неделя**  **«Весна»** | **3-я неделя**  **«Профессии. Электроприборы – помощники в труде»** | **4-я неделя**  **«Продукты питания +Здоровье»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **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 малым мячом  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.78 | Без предметов  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.80 | С кубиками  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.82 | С обручем  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.84 |
| **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. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Пролезание в обручи  4. Прыжок в высоту с разбега | 1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой  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.  5. Подлезание под дугу | 1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом  2. Метание в горизонтальную цель  3. Прыжки со скамейки на мат  4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом |
| **Подвижные игры** | Эстафета «Собери цветы» | «Собери ручейки в речку» | «Пожарные на ученье» | «Зайка серый умывается» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Психогимнастика «Ласкушенька» | «Солнышко, заборчик, камешки» | «Маляры» | Упражнение «Лучистые глазки» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«Откуда хлеб пришел»** | **2-я неделя**  **«День космонавтики»** | **3-я неделя**  **«Посуда. Материалы для посуды»** | **4-я/5-я неделя**  **«Россия. Столица нашей Родины»**  **«Домашние животные и их детеныши»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **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 гимнастической палкой  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.87 | С короткой скакалкой  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.89 | С малым мячом  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.91 | Без предметов  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.93 |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг  2. Прыжки из обруча в обруч.  3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  4. Вис на гимнастической стенке | 1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой  2. Пролезание в обруч боком  3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями  4. Прыжки в высоту | 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 |
| **Подвижные игры** | «Медведи и пчелы» | «Полет» | Эстафета «Картошка в ложке» | «Ловишка с ленточками |
| **Малоподвиж-ные игры** | Забавное упражнение «Березка» | «Кто на чем полетит» | Дыхательное упражнение «Буря в стакане» | Народная игра «12 палочек» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| **Темы**  **Этапы занятия** | **1-я неделя**  **«День Победы»** | **2-я неделя**  **«Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»** | **3-я неделя**  **«Насекомые. Пресмыкающиеся»** | **4-я неделя**  **«Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»** |
|
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес  к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры | | | | |
| **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  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.96 | С флажками  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.97 | С мячом  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.99 | С обручем  Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101 |
| **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 | 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 |
| **Подвижные игры** | «Разведчики» | «Парашют» (с бегом) | «Медведь и пчелы» | Эстафета «Дружба» |
| **Малоподвиж-ные игры** | Игровое упражнение «Меткие стрелки» | «Море волнуется» | Игровое упражнение «Муравьи» | Игра с парашютом |