

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №14» С. ЗАМЕЖНАЯ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №14» С.ЗАМЕЖНАЯ**

ПРИЛОЖЕНИЕ №5
к основной образовательной программе
МБДОУ
«Детский сад №14» с.Замежная,

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

«Физическая культура»

для детей дошкольного возраста (2-7 лет)

5 года

(срок реализации программы)

Для детей от 2 до 7 лет

(Составлена на основе основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №14» с.
Замежная)

с.Замежная

2023

І. Пояснительная записка

Рабочая программа разрабатывалась с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определенных Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

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

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в ДО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

Возрастные периоды

Программа охватывает 5 возрастных периодов:

II группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) – 2 ООД в неделю, длительность 8-10 минут.

Младшая группа (от 3 до 4 лет) – 2 НОД в неделю, длительность 15 минут, Средняя группа (от 4 до 5 лет) – 2 НОД в неделю, длительность 20 минут,

Старшая группа (от 5 до 6 лет) – 2 НОД в неделю, длительность 20-23 минут,

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) – 2 НОД в неделю, длительность занятия 30 минут.

Тематический план

Раздел/группа	II группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовите льная к школе группа
равновесие	6	6	6	6	6
катание	5	16	16	16	16
бросание	7	10	10	10	10
ловля	7	5	5	5	5
Метание/отбивание	7	9	9	9	9
Ползание/лазание	7	24	24	24	24
ходьба	12	19	19	19	19
прыжки	13	23	23	23	23
	64	102	102	102	102

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ЗАНЯТИЯ В НЕДЕЛЮ)
(II группа раннего возраста 2-3-года)**

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 (как петушки); бег врассыпную.			
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками.		
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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в врассыпную.			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1. Метание мешочков на дальность.	1. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнув через неё.	1. Прокатывание мяча друг другу.
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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег на носках в чередовании с ходьбой.			
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом
Основные виды движений	1. Лазанье под дугу поточным способом.	1. Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.	1. 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»
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	13-я неделя	14-я неделя	15-я неделя	16-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному.. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (25см) .Игровое упражнение «Бежали по	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.	1. Прыжки со скамейки (15 см).

	дорожке...».			
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»
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	17-я неделя	18-я неделя	19-я неделя	20-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками
Основные виды движений	1. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах..
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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	21-я неделя	22-я неделя	23-я неделя	24-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки.			
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн. палкой
Основные виды движений	1. Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.	1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен.	1. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. 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, продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	25-я неделя	26-я неделя	27-я неделя	29-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу).			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1. Прокатывание мяча друг другу.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.	1. Лазание по гимнастической стенке.
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»
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	30-я неделя	31-я неделя	32-я неделя	33-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную.			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов

Основные виды движений	1. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Прыжки в длину с места..	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. 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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	33-я неделя	34-я неделя		
Вводная часть	Ходьба и бег; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадка».	Ходьба в колонне по одному		
ОРУ	Без предметов	С кубиком		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье боком.	1. Перебрасывание мяча друг другу.		
Подвижные игры	«Котята и щенята»			
III часть	«Узнай по голосу»	«Котята и щенята»		

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(младшая группа 3-4 года)**

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(как петушки) ; бег в колонне, врассыпную .			
ОРУ	С флажками	С мячом	диагностика	диагностика
Основные виды движений	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение сидя на полу.		
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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя
Вводная часть	Ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную.			
ОРУ	С обручем	Со скакалками	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Подлезание под шнур.	1. Прыжки через шнур. 2. Метание мешочков на дальность. .	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. 2. Ходьба по гимнастической скамейке , перешагивая через кубики.	1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Прыжки из обруча в обруч, на двух ногах.
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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя

Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, на носках в чередовании .			
ОРУ	С мячом	Со скакалками	С кубиками	С мячом
Основные виды движений	1.Лазанье под дугу поточным способом. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении.	1.Прокатить мяч в прямом направлении, затем пробежать за ним.2.Лазанье под шнур 40 см. с мячом в руках.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски.	. 1. Прыжки на двух ногах между кеглями. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
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»

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	13-я неделя	14-я неделя	15-я неделя	16-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Прыжки через 4-5 брусков. 2. Прокатывание мячей между предметами.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами.
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»

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы	18-я неделя	19-я неделя	20-я неделя
------	-------------	-------------	-------------

Этапы занятия	17-я неделя			
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	С мячом	С кубиками	С мячом	С косичками
Основные виды движений	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Ходьба между предметами с перешагиванием.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке..
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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	21-я неделя	22-я неделя	23-я неделя	24-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Бег в рассыпную с остановкой.			
ОРУ	С обручем	Без предмета	С мячом	С гимн.палкой
Основные виды движений	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь пола..2.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд.	1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, с высоким подниманием колен. 2. Прыжки через шнур, положенной вдоль зала.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 5. Ползание по скамье с опорой на ладони и колени.	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2.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, продвижением вправо, влево, вперёд, назад	Ходьба в колонне по одному
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	25-я неделя	26-я неделя	27-я неделя	28-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу)			
ОРУ	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. 3. Ходьба по наклонной доске.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	1. Ходьба по доске. 2. Лазание по гимнастической стенке .
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»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	29-я неделя	30-я неделя	31-я неделя	32-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; в рассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Без предметов	С кеглей	С косичкой	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в	1. Ходьба по гимнастической скамейке .	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 20см).

	препятствия 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	вертикальную цель.	2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	2. 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

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	34-я неделя	
Вводная часть	Ходьба и бег; между предметами; с высоко поднятыми коленями; бег «Лошадка».	
ОРУ	Без предметов	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической доске на полу	4. Прыжки в длину с места через шнуры.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	
III часть	«Узнай по голосу»	

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(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, врассыпную 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. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	. 1. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 2. 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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя
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 4-5предметами.
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
------------------	--	---	----------------------------	------------------------------

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя
-------------------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

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	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	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.	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	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»
------------------	-----------------------	---------------------	---	--------------------

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	13-я неделя	14-я неделя	15-я неделя	16-я неделя
-------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С платочками	С мячом
Основные виды движений	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)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	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.	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»
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	17-я неделя	18-я неделя	19-я неделя	20-я неделя
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную 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	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мячей друг другу	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1. Прыжки со скамейки (25см). 2. Перебрасывание мячей друг другу. 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.	1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах

	4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Ходьба между предметами с перешагиванием.	3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше	4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. 5. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.	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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	21-я неделя	22-я неделя	23-я неделя	24-я неделя
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 в рассыпную 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	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево,	Ходьба в колонне по одному

	счёт «три»		вперёд, назад	
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	25-я неделя	26-я неделя	27-я неделя	28-я неделя
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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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»
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	29-я неделя	30-я неделя	31-я неделя	32-я неделя

Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную 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

Содержание организованной образовательной деятельности		
Темы Этапы занятия	33-я неделя	34-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»	
ОРУ	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»
III часть	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(старшая 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, 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

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя
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	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.
И. 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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы занятия	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, 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 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
И. игры	«Кому флажок»	«Летает не летает»	«Медведи и пчелы»	«Эстафета парами»
Содержание организованной образовательной деятельности				

Темы Этапы занятия	13-я неделя	14-я неделя	15-я неделя	16-я неделя
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 через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами.	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	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 4. Лазание по гимнастической стенке 5. Ходьба боком через кубики.
И. 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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	17-я неделя	18-я неделя	19-я неделя	20-я неделя
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.	1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Ходьба по скамье	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Перепрыгивание через бруски. 3. Забрасывание мяча в

	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 кубиками.	3. Перебрасывание мяча друг другу. 4. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	3. Лазание по гимнастической стенке с переходом через ряд 4.Ходьба боком по гимн. стенке 5.Прыжки на одной и двух ногах	корзину. 4. Бег по наклонной доске. 5.Прыжки через бруски боком. 6. Забрасывание мяча в 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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	21-я неделя	22-я неделя	23-я неделя	24-я неделя
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	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне	Ходьба в колонне

	по одному	по одному	по одному	по одному
--	-----------	-----------	-----------	-----------

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	25-я неделя	26-я неделя	27-я неделя	28-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, 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 медвежьей 2. Ходьба по скамье боком 3. Прыжки боком 4. Ползание по скамье по медвежьей 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
И. 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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	29-я неделя	30-я неделя	31-я неделя	32-я неделя
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
II. 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
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	32-я неделя		34-я неделя	
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	
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	
II. игры	«Вышибалы»		«Эстафета парами»	
III часть	Ходьба в колонне по одному		Ходьба в колонне по одному	

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

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
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 (бокром 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.		
Игры	«Удочка»	«Не оставайся на полу»	«Ловишка, бери ленту»	«Горелки»
III часть	Ходьба в колонне по одному			
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	5-я неделя	6-я неделя	7-я неделя	8-я неделя
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. Введение 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.
II. игры	«Удочка»	«Не попадись»	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»
III часть	Ходьба в колонне по одному			
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	9-я неделя	10-я неделя	11-я неделя	12-я неделя
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 4. Ходьба по скамье.	1. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч предметами. 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.

II. игры	«Удочка»	«Удочка»	«Воробьи-вороны»	«Хитрая лиса»
III часть	Ходьба в колонне по одному			
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	13-я неделя	14я неделя	15-я неделя	16-я неделя
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 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
II. игры	«Хитрая лиса»	«Эхо»	«Воробьи - вороны»	«Хитрая лиса»
III часть	Ходьба в колонне по одному			
Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	17я неделя	18-я неделя	19-я неделя	20-я неделя
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
Игры	«День и ночь»	«Жмурки»	Эстафета с мячами	«Паук и мухи»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	21-я неделя	22-я неделя	23-я неделя	24-я неделя
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	1. Подскоки попеременно 2. Переброс мяча друг другу 3. Лазанье под дугу	1. Лазанье на гимнастич. стенку, с переходом на один 2. Ходьба парами по двум скамьям	1. Ползание между предметами на коленях и ладонях

	3. Прыжки через шнуры 4. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку 5. Прыжок вперед между предметами	4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Ползание между предметами на коленях и ладонях 6. Переброс мяча в парах	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	2. Ходьба по скамье с хлопками 3. Прыжок из обруча в обруч 4. Лазанье на гимнаст. стенку. 5. Ходьба по скамье с мешочком на голове 6. «Передал – садись»
II. игры	«Жмурки»	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Кто быстрее» эстафета с мячом
III часть	Ходьба в колонне по одному			

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	25-я неделя	26-я неделя	27-я неделя	28-я неделя
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, 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
II. игры	«Горелки»	«Пожарные на учении»	«Бездомный заяц»	«Караси и щука»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	29-я неделя	30-я неделя	31-я неделя	32-я неделя
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 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
И. игры	«Догони свою пару»	«Удочка»	«Мышеловка»	«Ловишка с ленточками»
III часть	Ходьба в колонне по одному			

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	33-я неделя		34-я неделя	
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	Со скакалками		С обручами под музыку	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,		1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	

	<p>подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p> <p>4. Прыжки на одной ноге через скакалку</p>	<p>3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке</p>
II. игры	«Парашют» (с бегом)	«Эстафета парами»
III часть	Ходьба в колонне по одному	