

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности (5-6 лет)					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя Стартовая диагностика «Детский сад. Профессии людей»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	ОРУ без предмета	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3–4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2–3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10–12 раз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м) между предметами, положенными вдоль зала (площадки), на расстоянии 4 см один от другого («змейкой»), 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол (первая группа детей выполняет броски, а вторая ловит их после отскока о	«Мы веселые ребята», «Изобрази профессию» Физкультминутка: «Кто строит дом» Пальчиковая гимнастика: Детский сад

				пол, затем другая шеренга бросает мячи, а другая ловит, и так поочередно).	
2 неделя «Как я провел лето»	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). При ходьбе на носках педагог обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище выпрямлено и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное – ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». Выполняется серия прыжков 5–6 раз подряд, затем пауза и повторение прыжков. 2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	1. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». Задание выполняется фронтальным способом (группами), повторить серией прыжков по 4–5 раз подряд, 2–3 подхода. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15–20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2–3 раза).	«Птицы», «Найди и промолчи». Пальчиковая гимнастика: «Солнышко»
3 неделя "Откуда хлеб пришел?"	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне	ОРУ без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза). 2. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ	«Вопрос-ответ» «Кто быстрее соберет колосья?»

	по одному, продолжительность до 1 минуты, темп бега умеренный; переход на ходьбу. При ходьбе педагог обращает внимание детей на то, чтобы согнутая в колене нога поднималась вперед-вверх, носок при этом оттянут, шаги несколько короче, чем при обычной ходьбе. При беге руки согнуты в локтях, туловище наклонено чуть вперед. Педагог следит за внешними признаками утомления и при их проявлении у отдельных детей предлагает перейти им на ходьбу.		приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза) (рис. 2). 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10–15 раз).	выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	
4 неделя "Овощи. Огород»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычным шагом. На частые удары в бубен (хлопок в ладоши или музыкальное сопровождение) выполняют мелкий, семенящий шаг.	ОРУ с гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5–6 раз). 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, – как пингвины (дистанция 3–4 м), повторить 2–3 раза.	2. Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2–3 раза).	«Мы веселые ребята» «Мышеловка» «Капуста-редиска» Пальчиковая гимнастика: «Огурцы»  «Удочка», «Садовник» Пальчиковая гимнастика: «Фруктовая ладошка»
5 неделя «Фрукты», «Сад»					
<i>Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)</i>					
<b>Октябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя"	Построение в шеренгу, проверка	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по	«В огороде у

<p>«Сад-огород», «Ягоды».</p>	<p>осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу педагога перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.</p>		<p>скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—3 раза. 3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.</p>	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения — ноги на ширине плеч (8—10 раз)</p>	<p>ребятков», «Найди и промолчи» Пальчиковая гимнастика: В лес за ягодами.</p>
<p>2 неделя «Лес», «Деревья осенью»</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка).</p>	<p>1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) — 8—10 раз. 3. Ползание на четвереньках с переползанием</p>	<p>«Ветер-ветерок», «Раз, два, три-этот лист бери!» Пальчиковая гимнастика: «На что похожи листья?»</p>

				через препятствия (2 раза).	
3 неделя «Лес», «Грибы»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег враспынную с остановками по сигналу педагога: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.	ОРУ с малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза).	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза).	«Ежик в лесу» «Мухомор»
4 неделя «Осень (обобщение). «Поздняя осень», «Признаки осени»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал педагога: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал педагога также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.	ОРУ с обручем	1. Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах на	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3. Прыжки на	«У кого мяч», «Перелет птиц». Пальчиковая гимнастика: Осень

			мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз)..	препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.	
<i>Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)</i>					
<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Одежда»	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.	ОРУ с мячом малого диаметра	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии 3 м). Повторить 8—10 раз.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).	«У кого мяч», «Удочка». Пальчиковая гимнастика: Маша варежку надела.
2 неделя «Головные уборы»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ без предметов	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) — 2—3 раза.	1. Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза. 3. Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).	«Не оставайся на полу», «Иголлка и нитка» Пальчиковая гимнастика «Шапочки»

3 неделя «Обувь»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу педагога с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	ОРУ с мячом Большого диаметра	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед 2. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята» Пальчиковая гимнастика: Обувь
4 неделя «Посуда», «Повар»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением задания. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Подлезание под шнур боком не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«У кого мяч?». «Ловишки с посудой» Физкультминутка: Поваренок

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

<b>Декабрь</b>					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Зима», «Зимующие птицы»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	ОРУ с обручем	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).	«Ловишки с ленточками», «Фигуры» «Птички в гнездышках»

			в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.		
2 неделя «Домашние птицы»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу педагога ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.	ОРУ с флажками	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза). 3. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза).	««Не оставайся на полу»», «Птички и птенчики» Пальчиковая гимнастика: Гуси.
3 неделя «Игрушки»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по	ОРУ без предметов	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической	1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони	«Охотники и зайцы», «Много игрушек у нашей Арины»»

	одному, на сигнал педагога остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег враспынную.		скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.	и колени (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).	
4 неделя «Новый Год»  5 неделя «Новый Год» (закрепление пройденного. Каникулы.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу педагога поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал педагога.	ОРУ без предметов (стр.75)	1. Лазанье — влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).	«Хитрая лиса». «Новогодние шаги» «Два Мороза»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Январь**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
2 неделя «Зима. Зимние	Построение в шеренгу. Педагог обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в	ОРУ с веревкой (шнуром)	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см)	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Переползание через	«Не урони снежки», «Зима»

забаы»	колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Педагог предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.		— 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).	Пальчиковая гимнастика: «Зимние забавы»
3 неделя « Человек»	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).	1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).	«Человек к человеку» «Здравствуйте»
4 неделя «Домашние животные»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	ОРУ с обручем	1.Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. 2. Ведение мяча в прямом направлении. 3.Ходьба по	1.Лазание на гимнастическую стенку . 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки через шнур 4.Ведение мяча до обозначенного места.	«Веселая собачка» «Коза и волк»

			гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. 4. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.		
--	--	--	---	--	--

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Дикие животные средней полосы»	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны..	ОРУ с гимнастической палкой	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).	«Охотники и зайцы» , «Хитрая лиса» «Зайцы и волк»
2 неделя «Транспорт. Профессии на транспорте»	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).	«Транспорт» «Автобус» Пальчиковая гимнастика: «Машины»

	сигналу.				
3 неделя «Зима» (обобщение)	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	ОРУ на гимнастической скамейке	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) с расстояния 3 м (5 - 6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—3 раза.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры	«Мышеловка». «Плавает-тонет» Пальчиковая гимнастика :Снеговик
4 неделя «Наша Родина – Россия. День защитника Отечества.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба враспынную; построение в колонны.	ОРУ без предметов	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 4. Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстоянии 8 м.	1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	«Веселая маршировка», «Ловкие солдаты»

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)

Март

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Мамин праздник», «Профессии наших мам»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; бег врассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ с мячом малого диаметра	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза). 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).	«Букет», «Бусинки» Пальчиковая гимнастика: «Весна»
2 неделя «Моя семья»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	ОРУ без предмета	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	«Синичка», Эстафета с мячом (большого диаметра) «Угадай по голосу»
3 неделя «Профессии», «Инструменты»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал педагога ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	ОРУ с кубиками	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза.	«Маляр и краски» «Тише едешь, дальше будешь» «Такси»

				3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2—3 раза.	
4 неделя «Наш город, Дом.»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал педагога.	ОРУ с обручем	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз). 2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).	«Займи свободный стульчик», «Погрузи мебель в машину». Физминутка: Дом
5 неделя «Мебель»					

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

### **Апрель**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Комнатные растения»	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).	ОРУ с гимнастической палкой	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен. 3. Подбрасывание	«Медведи и пчелы» «Цветные горшочки»

				малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).	
2 неделя «День Космонавтики»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз).	1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза). 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8—10 раз). 3. Пролезание в обруч (6 раз).	«Разноцветные планеты» «Космонавты»
3 неделя «Аквариумные рыбы»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).	ОРУ с малым	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).	«Летучие рыбки» «Летает-не летает»- с мячом
4 неделя «Перелетные птицы»	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	ОРУ без предметов	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) —	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах	«Скворечники», «Перелет птиц»

			3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.	через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).	
--	--	--	--	---	--

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Май**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «День Победы»	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	ОРУ без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).	«Прогулка» «Что изменилось?» «Самый внимательный»
2 неделя «Весна», «Растения луга и сада»	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.	ОРУ с флажками	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч) – 5-6 раз.	«Зима и весна» , «Найди и промолчи» «Золотые ворота»
3 неделя «Насекомые»»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между	ОБУ с мячом	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз).	1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).	«Пчелки» «Сороконожки» Пальчиковая гимнастика: «Жук»

	предметами; ходьба и бег в рассыпную.		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.	
4 неделя «Изменение в природе. Труд людей весной»	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога; игровое упражнение «Быстро в колонны».	ОРУ с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	«Щука» «Путаница»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Июнь**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Лето»	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Педагог напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	ОРУ с кеглями	1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза). 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м (2—3 раза). 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).	1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).	«Мы, веселые ребята» «Одуванчик»
2 неделя «Сказки А.С. Пушкина»	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой. Бег на скорость (дистанция 10м), переход на обычный бег (дистанция 10м). Ходьба и бег чередуются (2	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—6 раз). 2. Метание мячей (мешочков) на дальность	1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—6 раз). 2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении	«Пятнашки», «Затейники»

	раза)		(5—6 раз). 3. Подлезание под шнур в группировке.	(до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза). 3. Подлезание под 3—4 дуги (2—3 раза).	
3 неделя «День России»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Предварительно педагог предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу педагога бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.	ОБУ с рейкой (по 4-6 человек)	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз). 2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.	1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз. 2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).	«Попади в цель», «Кто ушел?» Эстафета «Состав слово»
4 неделя «Труд людей летом»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением задания. Бег врассыпную	ОРУ с короткой скакалкой	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза) 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 10м (2-3 раза)	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск, не пропуская реек (2-3 раза) 2. Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза)	«Карусель» «Охотник» «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика: Огород
5 неделя «Дикие животные и птицы»					

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Июль**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Бесценная и всем»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, бег между кубиками	ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз) 2. Броски малого мяча вверх	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз) 2. Бросание мяча вверх и о	« Караси и щука» «Капельки» Пальчиковая

необходимая вода»	врассыпную. Ходьба и бег чередуются		одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши (10-12 раз.) 3 Пролезание под гугу боком в группировке (5-6 раз)	землю, ловля его одной и двумя руками (8-10 раз) 3. Пролезание под шнур прямо и боком.	гимнастика :Вода
2 неделя «Лес – наше богатство»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. Бег врассыпную.	ОРУ с кубиками	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу, дистанция 2-2,5 м (2-3 подхода по 5-6 раз) 2. Ходьба по наклонному бревну (2-3 раза.) 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (5-6 раз) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (2-3 раза) 3. Ходьба по горизонтальному бревну.	«Мышеловка» «Ловишки-перебежки»
3 неделя «Ярмарка»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу. Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, ре пропуская реек. (2 раза) 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед . 3. Ходьба по бревну, свободно балансируя руками (2-3 раза)	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2-3 раза) 2. Ходьба по горизонтальному бревну (2 раза) 3. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.	«Удочка» «Перетягивание каната»
4 неделя «Олимпийская неделя»	Построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, бег на скорость (шеренгами) с одной стороны площадки на другую (дистанция 20м). Повторить 2 раза.	ОБУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	«Ловишки-перебежки» Эстафеты «Самый сильный?»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)*

**Август**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
----------------------	---------------	-----------------	------------------	------------------	-------------------

<p>1 неделя «Осторожно, дорога! Светофор»</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег между предметами.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах(2-3 раза). 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе, дистанция 10м.).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки за головой (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком с энергичным взмахом рук (1-3 раза) 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3м.</p>	<p>«Светофор» «Стой!» «Постой пешеходный переход»</p>
<p>2 неделя «Неделя книги»</p>	<p>Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде . Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>ОРУ с мячом (стр.183)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза) 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10-12 раз)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.(2 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза.) 3. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.</p>	<p>«Гуси-лебеди», эстафета с мячом.</p>
<p>3 неделя «День Российского флага»</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>ОБУ с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега(5-6 раз) 2. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз) 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места (5-6 раз) 2. Бросание мяча в корзину с расстояния 2м. (5-6 раз) 3. Пролезание под шнур прямо и боком в группировке.</p>	<p>«Карусель» «К своему флажку»</p>
<p>4 неделя «До свидания, лето!»</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде ходьба с высоким подниманием</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, прямо, левым и правым боком поочередно(по 2 каждым</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).</p>	<p>«Охотники и зайцы» «Ловишки парами»</p>

	колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты), переход на ходьбу.		способом.) 2. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза) Прыжки в длину с разбега. (5-6 раз.)	2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	
--	---	--	--	---	--

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе компенсирующей направленности (6-7 лет)*

**Сентябрь**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя Стартовая диагностика «Правила и безопасность дорожного движения»	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м — ходьба, 20 м — бег); бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу педагога. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп передвижения определяет музыкальное сопровождение. По сигналу переход к бегу колонной по одному с нахождением своего места. Перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, расстояние между шнурами 40 см(3-4 раза) 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, расстояние между детьми 3м. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. (12-15 раз)	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (два приставных шага, третий-перешагивание), руки на поясе или за головой. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, расстояние между мячами 4см. 3. Перебрасывание мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, дистанция 3м.	«Постовой», «Вершки и корешки» «Постой пешеходный переход»

<p>2 неделя «Как я провел лето»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу педагога (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и переастроение в три колонны.</p>	<p>ОРУ с флажками</p>	<p>1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). 2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу педагога (10-12 раз). 3.Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу педагога дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.</p>	<p>««Не оставайся на полу», «Летает — не летает» Пальчиковая гимнастика: Я рисую лето</p>
---	--	-----------------------	--	---	---

3 неделя «Откуда хлеб пришел?»	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). Повторить 2—3 раза. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.	«Удочка», «Мельница»(народная игра)
4 неделя «Овощи» , «Огород».  5 неделя «Фрукты», «Сад»	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с малыми гимнастическими палками	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек» ). 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).	«Вершки-корешки» «Урожай», «Фрукты-овощи» Пальчиковая гимнастика: «Огурцы»  «Запрещенное движение» «Летает –не летает»,

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)

Октябрь					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Сад-огород», «Ягоды»	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по канату (шнур) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (3—4 раза). 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему».	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно. 3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.	«Догони свою пару». «Летает-не летает» «У медведя, во бору»
2 неделя «Лес», «Деревья осенью»	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	ОРУ с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды-победителя.	«Совушка», «Ветер и желтые листочки», Физкультминутка «Деревья»

3 неделя «Лес», «Грибы»	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	ОРУ с кубиками	1.Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 2.Подлезание под дугу. 3. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами	1.Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м), 2.Ползание по-медвежьему на ладонях и ступнях, в прямом направлении. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	«Найди свой цвет» «Грибник» Пальчиковая гимнастика: Ветер по лесу летал
4 неделя «Осень». «Поздняя осень», «Признаки осени»	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.	ОРУ без предметов	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет(по диагонали); 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева на правой и левой ноге попеременно; 3.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	«Перелет птиц», «Летает- не летает» Пальчиковая гимнастика: Ветер по лесу летал

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

<b>Ноябрь</b>					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры

<p>1 неделя «Человек»</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи — 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой —на левой (3—4 раза). 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч. В произвольном порядке дети выполняют броски мяча вверх, стараясь поймать мяч двумя руками, не прижимая его к груди (вариант — ловля мяча с хлопком в ладоши)</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши.</p>	<p>«Успей выбежать», «Здравствуйте!» «Человек к человеку» Пальчиковая гимнастика: Пальчики</p>
<p>2 неделя «Одежда», «Головные уборы», «Обувь»</p>	<p>Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p>	<p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3.Ползание на ладонях и ступнях. ( пролезание в обруч)</p>	<p>«Не оставайся на полу», «Охотники и гуси», Эстафета «Забавные шляпы» Пальчиковая гимнастика: Стирка</p>

<p>3 неделя «Посуда»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.</p>	<p>ОРУ без предметов</p>	<p>1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков) 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	<p>1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами) 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p>	<p>«Летает –не летает», «Чашки,ложки,самовары» «Кто последний?»</p>
------------------------------	--	--------------------------	---	---	---

<p>4 неделя «Повар. Продукты питания »</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук, На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег враспынную, используя все пространство зала, (При ходьбе с изменением темпа движения можно использовать в качестве сигналов хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.)</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Вначале дети выполняют прыжки по одной стороне зала, затем переходят к пособиям, расположенным на другой стороне; ходьба является необходимой паузой. Повторить 2 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.</p>	<p>1.«Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>	<p>«Хвостики», «Повар и котята» «Съедобное –не съедобное» Пальчиковая гимнастика: Угощенье</p>
--	--	--------------------	--	--	--

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)

Декабрь

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
I неделя «Зима», «Зимующие птицы»	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук . Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются.	ОРУ в парах	1.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3—4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Выполняется двумя колоннами. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы. 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).	«Метель», «Воробей,ворона,голубь» «Синичка»

2 неделя «Домашние птицы»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу. Бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ с гимнастической палкой	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).	1. Прыжки ногам между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).	«Гуси-гуси», «Эхо» Физкультминутка: Курочка
3 неделя «Игрушки»	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу педагога (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом (стр.63)	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	1.Перебрасывание мячей в парах.(расстояние между детьми 1,5 м). 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.(расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Мой веселый, звонкий мяч» «Воробышки-попрыгунчики» Физкультминутка: Мячик

4 неделя «Новый год»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал педагога «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Затем при беге снова подается команда и дети выполняют поворот без остановки движения.	ОРУ без предметов (стр.66)	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.(2-3 раза) 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, дистанция 6-8 м.(2-3 раза)	1.Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. 3.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Два Мороза», «Хитрая лиса», «Эхо». Танцевальная игра: «Мы повесим шарик»
5 неделя «Новый Год» Закрепление пройденного.Каникулы.					

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

**Январь**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
2 неделя «Зима. Зимние забавы»	Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиками	1.Прыжки в длину с места . 2.«Поймай мяч»- перебрасывание и ловля мяча, расстояние между детьми 2м. 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	1.Прыжки в длину с места 2.Бросание мяча о пол и ловля его, после отскока об пол с хлопками в ладоши.(или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Метель» , Эстафета «Санки» Пальчиковая гимнастика: «Кормушка» Пальчиковая гимнастика: Зимние забавы

3 неделя «Домашние животные»	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).	ОРУ с мячом малого диаметра (стр.78)	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) 2.Лазание под дугу левым и правым боком. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. 3.Ходьба на носках между предметами.	«Чай, чай-выручай» «Овцы и волк» Пальчиковая гимнастика: Домашние животные
4 неделя «Дикие животные средней полосы»	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию педагога: ходьба и бег в рассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ору со скакалкой (стр.81)	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза). 2.Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различным способом.	1.Ползание на четвереньках между предметами, 2.Ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. 3.Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Охотник», «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика: «Зайчик»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

**Февраль**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры

<p>1 неделя «Дикие животные жарких стран»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал педагога «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.</p>	<p>ОРУ с обручем</p>	<p>1.Ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. 2.Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя, после отскока от пола между шеренгами. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3. Эстафета «Гонка мячей»(по кругу).Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу педагога водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой</p>	<p>«Ловля обезьян» «Попугай»</p>
<p>2 неделя «Дикие животные Арктики и Антарктики»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p>	<p>1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах(двумя руками от груди) 3.Подлезание под шнур боком и прямо.</p>	<p>1.Прыжки на двух ногам между предметами. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Перебрасывание мяча друг другу в парах.</p>	<p>«Не оставайся на земле» «Олени в тундре» «Пингвин»</p>

3 неделя «Транспорт» , «Профессии на транспорте»	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.	ОРУ без предметов (стр.91)	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2.Ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. 3.«Попади в круг»-». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы, попеременно правой и левой ногой. 3. Перебрасывание мячей друг другу разными способами. 4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	«Не попадись», «Цветные автомобили» «Автомобили» Пальчиковая гимнастика: Шофер
4 неделя « Наша Родина-Россия. День защитника Отечества»	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОРУ с мячом большого диаметра (стр.95)	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал — садись».	««Жмурки», «Самолет» «Моряки и акула»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

**Март**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры

1 неделя «Мамин праздник», «Профессии наших мам».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное — сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом малого диаметра	1.Ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу). 2.Прыжки на двух ногах, ноги врозь-ноги вместе с продвижением вперед. 3.Эстафета с мячом «передача мяча» в шеренге.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. 3. Передача мяча в шеренгах стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону.	«Было у мамочки десять детей», «Горелки», «Собери букет» Пальчиковая гимнастика: «Швея»
2 неделя «Моя семья»	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками	1.Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Проползание под шнур (дугу), не касаясь руками пола.	1.Прыжки через шнуры. 2.Перебрасывание мяча в парах.(способ по выбору детей) 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.(по-медвежьей)	«Синичка», «Затейники» «Тихо-громко» Пальчиковая гимнастика: Моя семья
3 неделя «Профессии», «Инструменты»	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с гимнастической палкой	1.Метание мешочка в горизонтальную цель, правой и левой рукой попеременно. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Ходьба между предметами; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове	«Продай горшок» «Маляр и краски» «Тише едешь,дальше будешь» «Такси»

4 неделя «Наш город», «Дом»	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы, попеременно правой и левой ногой, руки за головой. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	«Совушка», «Найди свой домик» «Займи свободный стульчик» Пальчиковая гимнастика: «Строим дом» «Кровать»
5 неделя «Мебель»					

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

<b>Апрель</b>					
№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Комнатные растения»	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	ОРУ с малым мячом	1. Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мяча в шеренге.	1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах.(способ по выбору детей)	«Леший», «Охотник и утки» Пальчиковая гимнастика: «Цеты»
2 неделя «День Космонавтики»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным способом. 3.Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	1.Прыжки в длину с разбега 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур. 3. Перебрасывание мяча	«Вышибалы» «Мышеловка» «Быстрые ракеты»

3 неделя « Жители рек, озер, морей,океанов »	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	1.Метание мешочка на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку на месте., вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)	«Ловишки», «Не попадись», «Море волнуется..»
4 неделя «Перелетные птицы»	Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	ОРУ на гимнастической скамейке (стр.125)	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Ходьба на носках с мешочком на голове, между предметами. 4.Передача мяча ногой (с элементами футбола)	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно: два прыжка перед шнуром, третий- через шнур. 2.Переброска мяча в парах друг другу, произвольным способом., И.п. –стойка ноги на ширине плеч 3.Бег друг за другом.	«Ловишки с ленточками» «Летает –не летает», «Перелет птиц»

*Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в подготовительной группе (6-7 лет)*

**Май**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры

1 неделя «День Победы»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога пере строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	ОРУ с обручем	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед собой и за спиной, не спрыгивая со скамейки. 2.Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. 3.Броски малого мча и пол и ловля его после отскока(с дополнительным заданием)	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу. 2.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками 3.Прыжки на двух ногах между предметами	«Горелки», «Летает – не летает» «Хвостики»
2 неделя «Весна», «Растения луга и сада»	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с большим мячом	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. 3.Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочка в вертикальную цель. 3.Ходьба между предметами с мешочком на голове .	«Венок» «Встречные перебежки» Пальчиковая гимнастика: Колокольчик
3 неделя «Насекомые»	Ходьба в колонне по одному; по сигналу педагога ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов	1.Метание мешочка на дальность. 2.Ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1.Метание мешочка на дальность, правой и левой рукой. 2.Пролезание под шнур прямо и боком не касаясь руками пола, в группировке, сложившись в «комочек» 3.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Паук и мухи» «Великаны и гномы» «Летает не летает» Пальчиковая гимнастика: «Жук»

4 неделя «Школьные принадлежности»	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях; ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с гимнастической палкой	1.Лазание по гимнастической стенке, перелазание с одного пролета на другой и спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «по-медвежьему». 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом , с мешочком на голове .	«Воробьи и кошка» «Не наступи» Физкультминутка: «Перед школой»
---------------------------------------	--	-----------------------------	---	--	---

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)

**Июнь**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Лето»	Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Педагог напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).	ОРУ с кеглями	1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза). 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза). 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).	1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).	«Мы, веселые ребята» «Солнышко и тучки» «Воротца»
2 неделя «Сказки А.С. Пушкина»	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой. Бег на скорость (дистанция 10м), переход на обычный бег (дистанция 10м). Ходьба и бег чередуются (2 раза)	ОРУ с мячом большого диаметра	1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—6 раз). 2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—6 раз). 3. Подлезание под шнур в группировке.	1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—6 раз). 2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза). 3. Подлезание под 3—4 дуги	«Пятнашки», «Затейники» «Удочка»

				(2—3 раза).	
3 неделя «День России»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога перестроение в колонну по два в движении. Предварительно педагог предлагает рассчитаться на первый и второй; вторые номера подходят к первым и идут парами, в колонне по два. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. Сначала по сигналу педагога бежит первая шеренга, дети второй наблюдают; затем приглашается вторая подгруппа детей, и так в чередовании с отдыхом несколько раз.	ОБУ с рейкой (по 4-6 человек)	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз). 2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.	1. Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз. 2. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза). 3. Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).	«Попади в цель», «Кто ушел?» Эстафета «Составь слово»
4 неделя «Труд людей летом»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением задания. Бег врассыпную	ОРУ с короткой скакалкой	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (2-3 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза) 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 10м (2-3 раза)	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск, не пропуская реек (2-3 раза) 2. Ходьба с высоким подниманием колен и перешагиванием через набивные мячи (2-3 раза)	«Рыба, птицы, звери» «Охотник» «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика: Огород
5 неделя «Дикие животные и птицы»					

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)

**Июль**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
1 неделя «Бесценная и всем необходимая вода»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, бег между кубиками врассыпную. Ходьба и бег чередуются	ОРУ без предметов	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз) 2. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз) 2. Бросание мяча вверх и о землю, ловля его одной и двумя руками (8-10 раз)	«Караси и щука» «Капельки» Пальчиковая гимнастика: Вода

			(10-12 раз.) 3 Пролезание под гугу боком в группировке (5-6 раз)	3. Пролезание под шнур прямо и боком.	
2 неделя «Лес – наше богатство»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу. Бег враспынную.	ОРУ с кубиками	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу, дистанция 2-2,5 м (2-3 подхода по 5-6 раз) 2. Ходьба по наклонному бревну (2-3 раза.) 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	1. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (5-6 раз) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (2-3 раза) 3. Ходьба по горизонтальному бревну.	«Мышеловка» «У медведя во бору»
3 неделя «Ярмарка»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу. Ходьба и бег между предметами.	ОРУ с обручем	1. Лазанье на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, ре пропуская реек. (2 раза) 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед . 3. Ходьба по бревну, свободно балансируя руками (2-3 раза)	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в индивидуальном темпе (2-3 раза) 2. Ходьба по горизонтальному бревну (2 раза) 3. Прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком.	«Удочка» «Перетягивание каната»
4 неделя «Олимпийская неделя»	Построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, бег на скорость (шеренгами) с одной стороны площадки на другую (дистанция 20м). Повторить 2 раза.	ОБУ с гимнастической палкой	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	«Ловишки-перебежки» Эстафеты «Самый сильный?»

Комплексно - тематическое планирование по физической культуре в старшей группе (5-6 лет)

**Август**

№ п/п Тема недели	Вводная часть	Комплекс ОРУ	1 занятие ОВД	2 занятие ОВД	Подвижные игры
----------------------	---------------	-----------------	------------------	------------------	-------------------

1 неделя «Осторожно, дорога! Светофор»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег между предметами.	ОРУ без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах(2-3 раза). 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе, дистанция 10м.).	1. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки за головой (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски на двух ногах правым и левым боком с энергичным взмахом рук (1-3 раза) 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и двумя руками из-за головы, дистанция между детьми 3м.	«Светофор» «Стой!» «Постой пешеходный переход»
2 неделя «Неделя книги»	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде . Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом (стр.183)	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза) 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой (10-12 раз)	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.(2 раза) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза.) 3. Броски мешочков в обруч одной рукой снизу.	«Лиса и куры», эстафета с мячом.
3 неделя «День Российского флага»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба и бег врассыпную.	ОБУ с обручем	1. Прыжки в длину с разбега(5-6 раз) 2. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз) 3. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз) 2. Бросание мяча в корзину с расстояния 2м. (5-6 раз) 3. Пролезание под шнур прямо и боком в группировке.	«Не оставайся на земле»  «К своему флажку»
4 неделя «До свидания, лето!»	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде ходьба с высоким подниманием	ОРУ без предметов	1. Пролезание в обруч в группировке, прямо, левым и правым боком поочередно(по 2 каждым	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).	«Воротца» «Горелки» «Салки с ленточкой»

	колен, руки на поясе. Бег в среднем темпе (до 1,5 минуты), переход на ходьбу.		способом.) 2. Ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют (2-3 раза) Прыжки в длину с разбега. (5-6 раз.)	2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	
--	---	--	--	---	--