**комплексно-тематическое планирование НОД по физиЧеской культуре в старшей группе**

 **СЕНТЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* формировать гигиенические навыки.*Социализация*: побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр.*Безопасность*: формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале во время проведения прыжков с продвижением вперёд, перебрасывания мячей. *Познание*: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики.*Коммуникация*: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки), проявляет активность в подвижных играх |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до одной минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.3. Перебрасывание мячей стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках. | 1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.5. Перебрасывание мяча друг другу руками из-за головы. | 1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». | *Игровые задания*.1. Быстро в колонну.2. Пингвин.3. Не промахнись (кегли, мешки).4. По мостику (с мешочком на голове).5. Мяч о стенку.6. Достань до колокольчика. |
| **Подвижные игры** | "Мышеловка" | "Фигуры" | "Удочка" | "Мы весёлые ребята" |
| **Заключитель-ная часть** | Игра малой подвижности "У кого мяч?" | Игра малой подвижности "Найди и промолчи" | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук |

 **ОКТЯБРЬ**

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

 **НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур, формировать гигиенические навыки; соблюдать порядок в своём шкафу.*Безопасность:*формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимн.скамейке.*Труд:*учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.*Познание:* ориентировать в окружающем пространстве.*Социализация:* побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников во время проведения игр. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет доступными своему возрасту видами движений (ходьба, бег, ползание, прыжки, перестроение в колонну), проявляет активность в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур |
| **ОРУ** | С гимн.палками | С гимн.палками | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой2. Прыжки на правой и левойноге между кеглями, по двапрыжка на правой и левойногах.3. Перебрасывание мяча дву­мя руками снизу; из-за голо­вы.4. Ходьба на носках, рукиза голову, между набивными мячами | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе,подтягивание двумя руками.2. Ведение мяча с продвижением вперёд3. Ползание на четвереньках,подталкивая головой набив­ной мяч.4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с опоройна предплечье и колени | 1. Подлезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове, руки на поясе.3. Прыжки на правой и левойноге между предметами.4. Игра «Волейбол» (двумямячами) | *Игровые задания:***1.** «Брось и поймай».2. «Высоко и далеко».3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на воз­вышение). |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Не оставайся на полу" | "Удочка" | "Пожарные на учении" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижнач игра "Угадай по голосу" | Малоподвижнач игра "Съедобное-не съедобное" | Ходьба в колонне по одному | Малоподвижная игра "У кого мяч?" |

 **ДЕКАБРЬ**

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

 **ЯНВАРЬ**

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

  **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур.*Безопасность:* учить правилам использования спортивного инвентаря.*Труд:* учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр.*Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и физической культуры*Чтение худ.литературы:* проводить подвижную игру под текст стихотворения.*Музыка*: вводить элементы ритмической гимнастики, проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минуты с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны. |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.2. Ползание под палку, перешагивание через неё (высота 40см).3. Прыжки на двух ногах через косички.4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.5. Прыжки в длину с места. | 1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | *Игровые задания:*1. Проползи - не урони.2.Ползание на четвереньках между кеглями.3. "Прыгни и присядь"4. "Догони мяч".5. "Мяч через обруч" |
| **Подвижные игры** | "Перелёт птиц" | "Поймай палку" | "Бег по расчёту" | "Не оставайся на полу" |
| **Заключитель-ная часть** | "Зима" (мороз-стоять, вьюга-бегать, снег-кружиться, метель-присесть). | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному . |

  **МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком.*Труд:* учить детей постоянно убирать на своё место спортивный инвентарь.*Коммуникация:* поощрять речевую активность детей, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.*Социализация:* поощрять проявление смелости, взаимовыручки при выполнении физических упражнений.*Музыка:* проводить игры и упражнения под музыку. |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча), самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, аккуратно одевается, следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре. |
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по три. |
| **ОРУ** | С малым мячом | С малым мячом | С обручем | С обручем |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.4.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).2. Метание мешочков в цель правой си левой рукой.3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.4. Ползание по скамейке "по-медвежьи". | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.2.Прыжки правым и левым боком через косички, из обруча в обруч на одной и двух ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель.4. Подлезание под дугу из 4-5 обручей подряд, не касаясь руками пола. | *Игровые задания*:1. "Кто выше прыгнет"2. "Кто точно бросит"3. "Не урони мешочек"4. "Перетяни к себе"5. "Кати в цель". |
| **Подвижные игры** | "Пожарные на учении" | "Медведь и пчёлы" | "Не оставайся на полу" | "Удочка" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Кого не стало?" | Ходьба в колонне по одному. | Малоподвижная игра "Угадай по голосу" | Ходьба в колонне по одному. |

 **АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | **Интеграция** **образовательных областей** |
|  **Этапы**  **занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
| *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах ЗОЖ.*Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча.*Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.*Коммуникация:* обсуждать пользу закаливания и занятий физкультурой.*Познание:* развивать восприятие предметов по цвету, форме, величине.*Социализация:* создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (отзывчивость, дружелюбие). |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными видами движения (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в подвижных играх. |
| **Вводная часть** | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами. |
| **ОРУ** | Без предметов | Без предметов | С малым мячом | С малым мячом |
| **Основные виды движений** | 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360\* на середине.2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока об пол. | 1. Прыжки через скакалку и с продвижением вперёд.2.Прокатывание обруча друг другу.3.Пролезание в обруч.4. Ползание по скамейке "по-медвежьи".5. Метание мешочков в вертикальную цель.6."Мяч в круг" (футбол с водящим). | 1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.2. Прыжки через скакалку.3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд. | *Игровые*: *задания:*1. "Сбей кеглю"2. "Пробеги - не задень3."Догони обруч"4. "Догони мяч"5. "Кто быстрее до флажка" |
| **Подвижные игры** | "Медведь и пчёлы" | "Удочка" | "Горелки" | Эстафета "Передача мяча над головой" |
| **Заключитель-ная часть** | Малоподвижная игра "Сделай фигуру" | Малоподвижная игра "Кто ушёл?" | Малоподвижная игра "Стоп" | Малоподвижная игра "Снежинки кружатся" |

  **МАЙ**

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