**Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**Подготовительная к школе группа**

**СентябрьI блок «Всё про меня»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Вот и стали мы на год взрослей»** | **«Я и моя семья»** | **«О хороших привычках и манерах поведения»** | **«О своём здоровье и безопасности»** |
| **Задачи.** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мячом | **ОРУ** с палкой | **ОРУ** без предметов |
| **ОВД:**  **1**. Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). **О**  2. Прыжки на две ноги через шнур. **З**  3**.** Ходьба по гим. скамейке боком, приставным шагом; через мячи. **П**  4**.** Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; из-за головы ( 3м). **П** | **ОВД:**  1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. **П**  2**.**Подлезание под шнур правым и левым боком. **П**  3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). **З**  4**.** Упражнение «Крокодил». **П**  5**.** Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке) **З** | **1**. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. **О**  **2**. Ползание на животе, подтягиваясь руками **П**  **3.** Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше. **П** | ***Игровые задания***  1. «Ловкие ребята»  2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).  3. «Догони свою пару»  4. «Проводи мяч»  ***Эстафеты***  1. «Дорожка препятствий»  2.»Быстро передай»  «Перемени предмет» |
| П/и «Кто скорее до флажка»  «Третий лишний» | П/и «Не оставайся на полу»  «Иголка и нитка» (с бегом) | П/и «Удочка»  Эстафета «Быстрым шагом» |
| **III ч.** | М/и «Угадай чей голосок» | П/г «Моя семья» | М/и «Хорошо-плохо» | С/м «Неболейкин» |

**ОктябрьII блок «Осень, осень, в гости просим»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Мы встречаем осень золотую!»** | **«Наши лесные друзья»** | **«Витамины из кладовой природы»** | **«Путешествие в хлебную страну»** |
| **Задачи.** | Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** с листьями | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с мячом | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  1. Ходьба по гимнастической скамейке: с хлопками на каждый шаг под коленом; на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше. **О**  2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. **П**  3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу. **П** | **ОВД:**  1. Прыжки с высоты (40 см). **П**  2. Отбивание мяча одной рукой на месте. **О**  3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.  4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком. **П** | **ОВД:**  **1.** Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; прокатывание по полу, подталкивая мяч головой. **П**  2**.** Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. **П**  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. **З**  4. Прыжки вверх из глубокого приседа. **О** | ***Игровые упражнения***  1. «Отбивание мяча»  2. «Пронеси- не урони»  3. «Совушка»  4. «Соберём зерно в колосок»  ***Эстафеты***  1. «Кто быстрее?» (ползание и прыжки)  2. «Мяч водящему» (2-3 команды) |
| П/и «Перелёт птиц»  И/э «Сбор урожая» | П/и «Медведи и пчёлы»  «Хитрая лиса» | П/и «Быстро возьми – быстро положи»  «Шишки, жёлуди, каштаны» |
| **III ч.** | М\и «Угадай листочек» | Р «Конкурс лентяев» | М/и «Пройди бесшумно» | Р «Просыпаются колосья» |

**НоябрьIII блок «С чего начинается Родина»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Моя дружная семья»** | **«Мой город (посёлок)»** | **«Моя родина - Россия»** | **«О дружбе и друзьях»** |
| **Задачи.** | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с обручем | **ОРУ** с султанчиками | **ОРУ** со скакалкой |
| **ОВД:**  **1**. Ходьба по канату боком приставным шагом. **О**  **2**. Прыжки через шнуры. **П**  3. Эстафета «Мяч водящему»З  4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. **П** | **ОВД:**  1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. О  2**.** Ползание под шнур боком.**П**  3. Прокатывание обруча друг другу. **З**  4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м). **П** | **ОВД:**  1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. **П**  2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). **О**  3**.** Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. **О**  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс. **З** | ***Игровые упражнения***  1. «Перелёт птиц»  2. «Лягушки и цапля»  3. «Дружба»  4. «Удочка»  5. « Придумай фигуру»  6. «Что изменилось?»  ***Эстафеты***  1. «Быстро передай» (в колонне).  2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). |
| И/э «Весёлая семейка»  (с усложнением) | П/и «Жмурки»  «Краски» | П/и «Рыбак и рыбки»  «Коршун и наседка» |
| **III ч.** | М/и «Мышиная семья» | П/г «Город» | Р «Полёт в небе» | Р «Волшебный сон» |

**ДекабрьIV блок «Здравствуй, гостья Зима!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«В лес на зимнюю прогулку»** | **«Мы друзья зимующих птиц»** | **«Встречаем Новый год»** |  |
| **Задачи.** | Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в ползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с лентами | **ОРУ** со снежинками | **ОРУ** со скакалкой |
| **ОВД:**  1**.** Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролёт.**О**  2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. **П**  3. Ходьба по скамейке с приседанием на прав. и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. **П**  4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. **З**  5. Эстафета «Передал - садись». **З** | **ОВД:**  **1**. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. **П**  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). **П**  3. Упражнение «Крокодил». **З**  4. Отбивание мяча в ходьбе. **О**  5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). **П** | **ОВД:**  1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. **О**  2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. **З**  3**.** Ползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). **З**  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. **П**  5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. **П** | ***Игровыеупражнения***  1. «Догони пару»  2. «Ловкая пара» (эстафета)  3. «Затейники» (м/п. игра).  4. «Горелки»  ***Эстафеты***  1. «Передал – садись»  2. «Перемени предмет»  3.П/и «Коршун и наседка»  4. «Загони льдинку»  5. «Догони мяч» |
| П/и «Медведь»  «Вьюга» | П/и «Кот и голуби»  «Птицелов» | П/и «Два мороза»  «Метелица» |
| **III ч.** | М/и «Прогулка по зимнему лесу» | М/и «Греемся» | Р «Подарок под ёлкой» | М «Снеговик» |

**ЯнварьV блок «В гостях у сказки»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Рождественские вечера»** | **«В свете искусства»** | **«Здравствуй сказка»** |  |
| **Задачи.** | Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, ползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с платками | **ОРУ** парами | **ОРУ** с косичкой |
| **ОВД:**  1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния3м. **О**  2. Подлезание под палку (40 см). **П**  3**.** Ползание по скамейке с мешочком на спине.  4**.** Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. **П**  5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. **З**  6**.** Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками**. П** | **ОВД:**  1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). **О**  2**.** Прыжки с разбега (3 шага).**О**  3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. П  4. Ползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч. **З** | **ОВД:**  1. Метание набивного мяча руками из-за головы. **О**  2**.** Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. **З**  3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. **П**  4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.**З**  5**.** Лазание по гим. стенкеодн. Способом **П** | **ОВД:**  ***Игровые упражнения***  1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист»  2. «Белые медведи»  3. «Точный пас»  4. «Мороз – Красный нос»  ***Эстафеты***  1. «Ловкий хоккеист»  2. «Пронеси – не урони»  3. «Пробеги – не задень»  4. «Мяч водящему» |
| П/и «Совушка»  «Зима» | П/и «Ловишки с лентами»  «Пятнашки» | И/э «Репка»  П/и «Волшебники и стражники» |
| **III ч.** | Р «Фея сна» | П/г «Мы умеем танцевать» | М/и «Угадай сказку» | М/и «Заколдованные дети» |

**ФевральVI блок «Профессии людей»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Путешествие вокруг света»** | **«Современные профессии»»** | **«День защитника отечества»** | **«Что было до…»** |
| **Задачи.** | Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; врассыпную; бег в умеренном темпе до **1,5 мин.;** перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** на скамейке | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с гантелями | **ОРУ** мягкими мячами |
| **ОВД:**  1**.** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. З  **2.** Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. **П**  3**.** Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. **П**  4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. **З**  5. Бросание мяча с хлопком. **П**  6. Прыжки через скакалку с пром. подскоком. **О** | **ОВД:**  **1**. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). **З**  2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. **О**  3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. **З**  4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). **З**  5**.** Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. **П**  6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча. **П** | **ОВД:**  1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (р. 3 м). **П**  2. Пролезание в обруч (3 шт.)поочерёдно прямо и боком. **З**  3. Ходьба на носках между набивными мячами **. З**  4**.** Лазание по гимнастической стенке. **П**  5**.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. **П** | ***Игровые задания***  1. «Пробеги – не задень»  2. «По местам»  3. «Мяч водящему»  4. «Зверолов»  5. «Паровоз с грузом»  ***Эстафеты***  1. Прыжковая эстафета со скамейки.  2. «Мяч от пола»  3. «Через тоннель» |
| П/и «Ловля обезьян»  И/э «Ковбои» | П/и «Пожарные на учении»  И/э «Дальнобойщики» | П/и «Кто быстрее до флажка»  «Прыжковая эстафета» |
| **III ч.** | М/и «Внимательная обезьянка» | И «Массажист» | М/и «Расставь посты» | М «Паровоз» |

**МартVII блок «Встречаем Весну - красну»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Маму я свою люблю»** | **«Первые проталинки»** | **«О труде в саду и огороде»** | **«Встречаем пернатых друзей»** |
| **Задачи.** | Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой». | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** с канатом | **ОРУ** с гим. палкой | **ОРУ** с мячом |
| **ОВД:**  1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. **О**  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на прав и лев. ноге **П**  3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом **О** | **ОВД:**  1**.** Прыжки в длину с места. **П**  2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. **П**  **3.** Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях. **П**  4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. **П**  5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. **З** | **ОВД:**  1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). **З**  2. Вращение обруча на полу и кисти руки. **О**  3. Пролезание в обруч в парах. **П**  4Прокатывание обручей в парах. **О**  5**.** Лазание по гимнастической стенке изученным способом. **П** | ***Игровые задания***  1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).  2. «Ведение мяча» (футбол).  3. «Мяч о стенку».  4. «Быстро по местам».  ***Подвижные игры***   1. «Охотники и утки»   2. «Лягушки и цапли»  3. «Перелёт птиц» |
| И/э «Мамины помощники» «Бусинки» | П/и «Горелки»  «Скворцы и кошка» | П/и «Птицы и пугало»  И/э «Посади картофель» |
| **III ч.** | М/и «Моя мамочка» (с мячом) | П/и «Подснежник» | М/и «Вершки –корешки» | П/г «Перелётные птицы» |

**АпрельVIII блок «Земля наш общий дом»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«Космос и далёкие звёзды»** | **«Любимое увлечение»** | **«Народное искусство моего края»** | **«Всё о лесе»** |
| **Задачи.** | Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка», прыжкам в длину с разбега. Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённом способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в **2** круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на **«**1-2». | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** со звёздами | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** на гим. скамейке | **ОРУ** с веточками |
| **ОВД:**  1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. **О**  2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. **З**  3**.** Метание мешочков в горизонтальную цель. **П**  4. Ходьба по скамейке навстречу друг другу. **О**  5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. **П** | **ОВД:**  1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. **О**  2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. **З**  3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. **П**  4. Ведение мяча между предметами. **З** | **ОВД:**  1. Метание мешочков в вертикальную цель прав. и лев. руками от плеча (4м). **З**  2. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). **З**  3**.** Прыжки в длину с разбега **О**  4. Ходьба по рейке скамейки.  5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. | ***Игровые задания***  1. «Кто быстрее соберётся?».  2. «Перебрось – поймай».  3 «Передал – садись».  ***Эстафеты***  1. «Волк во рву».  2. Мяч через сетку.  3. «Быстро разложи – быстро собери».  4. «Охотники и звери».  5. «Хитрая лиса». |
| П/и «Земляне и инопланетяне»  «Космонавты» | П/и «Рыбаки и рыбки»  «Мы весёлые ребята» | П/и «Охотники и утки»  «Горелки» |
| III ч. | Р «Парим в космосе» | М\и «Маленький скульптор» | З/г «Кружева» | М/и «Дерево, куст, ручей, тропинка» |

**МайIX блок «Растения – зелёный цвет земли»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема.** | **«День Победы»** | **«В саду, на лугу, в реке, в озере и болоте»** | **«Мы друзья природы»** |  |
| **Задачи.** | Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить лазание по гим.стенке; прыжки через скакалку; ведение мяча. | | | |
| **№ зан.** | **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| **I ч.** | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения. | | | |
| **II ч.** | **ОРУ** с флажками | **ОРУ** без предметов | **ОРУ** со скакалкой | **ОРУ** с обручем |
| **ОВД:**  1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. **П**  2. Прыжки в длину с разбега. **З**  3. Метание наб. мяча. **З**  4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг. **П** | **ОВД:**  1. Бег на скорость **О**  2. Прыжки в длину с разбега. **З**  3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди.  **З**  4. Ведение мяча ногой по прямой, удар по воротам. **П**  5.Ведение мяча и забрасывание его в корзину. **П** | **ОВД:**  **1**. Прыжки через скакалку. **З**  **2**. Бег со средней скоростью **100 м**. **О**  **3**. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. **З**  **4.** Лазание по гим. стенке. **П** | ***Игровые упражнения***  1. «Радуга»  2. Прыжки разными способами через скакалку.  3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту).  4. «Мяч водящему».  ***Эстафеты***  1. Кто быстрее?  2. «Кто дальше прыгнет?» |
| «Полоса препятствий»  «Эстафета парами» | П/и «Лодочники и пассажиры»  «Удочка» | П/и «Ветер, туча, солнце»  «Белки, шишки, орехи» |
| **III ч.** | М\и «Угадай воина» | М\и «Тропинка» | М/и «Эхо» | М/и «1,2,3 – признак весны назови»» |