

# **«ОТКУДА ИГРЫ К НАМ ПРИШЛИ»**

## **Перспективное планирование по физическому развитию (подготовительная к школе группа)**

**Н. Стрельникова,**  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 6,  
г. Липецк

## ОКТАБРЬ

| ТЕМА: «АФРИКА»                                                                                                                                                              | Перестроение                                                                      | Ходьба                                                                          | Бег                                                                            | ОРУ                               | Упражнения на равновесие                                                                                   | Прыжки                                                                                                                             | Метание                                                                                                  | Лазание                                                                                                             | Подвижные игры                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br><br>Игра «Африканские воины» | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»    | Ходьба в колонне по одному, на сигнал – смена направления. Ходьба через предмет | Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу, бег через предметы      | С гим. палкой                     | Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков, кеглей)   | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)                                                                          | Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (С)                       | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной доске (П)                  | «Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира) |
|                                                                                                                                                                             | Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»    | Ходьба гим. шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием                     | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом       | Степ-данс<br>Комплекс № 2         | Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну                                 | Прыжки через скакалку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вращать скакалку вперед и назад | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди                                                               | На гим. лестнице принять и.п., вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол | «Пустое место»                                                        |
|                                                                                                                                                                             | Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны | Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках     | Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения            | С гим. палкой                     | Ходьба по гим. буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)        | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)                                                            | Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с двух метров (2–3 раза) | Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)                                    | Элементы городков «Попади – сбей кеглю»                               |
|                                                                                                                                                                             | Перестроение в круг, в два круга                                                  | Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четвереньках    | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары | «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» | Ходьба по гим. ск. боком, шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2–3 раза) | Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки через скамейку, обратно – бег по скамейке                                | Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»                                               | «Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50см)                                                      | «10 передач»                                                          |

## НОЯБРЬ

| ТЕМА: «АЗИЯ»                                                                                                                                                                                | Перестроение                                                           | Ходьба                                                                  | Бег                                                                     | ОРУ                            | Упражнения на равновесие                                                                        | Прыжки                                                                                     | Метание                                                                  | Лазание                                                                   | Подвижные игры                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br><br>Игра «Восточные школы: йога, ушу, дзюдо» | Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом                      | Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу     | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом                      | В парах                        | Ходьба по гим. буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками (П) | Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие ( высота 20 см)                       | Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О) | Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь ногами         | «Не урони» (перебрасывание через сетку) |
|                                                                                                                                                                                             | Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу бег в колонне. «Шалуня» | «Яблоки–веники» (комплекс ЛПТ) | На гим. кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок (З)                                  | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега | Ведение мяча одной рукой в движении (С)                                  | Ползание на гимнастической скамейке на спине (О)                          | «Змея»                                  |
|                                                                                                                                                                                             | Перестроение в 2–3 колонны на месте; расчет на 1 и 2 в движении        | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную                 | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную                       | В парах                        | Ходьба по гим. буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед (З)                      | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами (О)         | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу перейти на бег         | Ползание по гим.ск. на спине, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (С)   | «Попрыгунчики–воробышки»                |
|                                                                                                                                                                                             | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга                      | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки           | Бег по кругу, по сигналу – смена направления                            | В парах                        | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)                           | Прыжки через скамейку, с опорой на две руки                                                | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)                         | Ползание по гим. ск. на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | «Горелки»                               |

## ДЕКАБРЬ

| ТЕМА «АЗИЯ»                                                                                                                                                      | Перестроение                                                  | Ходьба                                                                             | Бег                                                                              | ОРУ                       | Упражнение на равновесие                                              | Прыжки                                                          | Метание                                                                | Лазание                                                                      | Подвижные игры                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br>Игра «Зов тундры» | Перестроение из одной шеренги в две                           | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу | Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу | Степ-танс<br>Комплекс № 3 | Ходьба по гим. буму с поворотом кругом на середине (О)                | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед                         | Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)          | Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (С) | «Веселые парочки» – передача мяча в движении по кругу |
|                                                                                                                                                                  | Построение в две шеренги, в три шеренги                       | Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка            | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне                  | Степ-танс<br>Комплекс № 3 | На гим. кольцах: вис, раскачивание                                    | Прыжки через скамейку                                           | Работа с мячом одной рукой в движении                                  | Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П) | «Найди, где спрятано»                                 |
|                                                                                                                                                                  | Перестроение в три колонны на месте, расчет на 1–2 в движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную                            | Бег парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную                             | С гим. скакалкой          | Ходьба по гим. ск. с мешочком на голове, приставляя пятку к носку (З) | Прыжки из обруча в обруч, расположенных в шахматном порядке (С) | Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С) | Лазание по гим. стенке разными способами с переходом на другой пролет (О)    | «Назови и повтори»                                    |
|                                                                                                                                                                  | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга             | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями для рук                      | Бег по кругу, по сигналу – смена направления                                     | С гим. скакалкой          | «Перетяни за черту» (в парах перетягивают друг друга за руки у черты) | Прыжки в длину с разбега                                        | «Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)                       | Ползание по гим. ск. на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами    | «Паук и мухи»                                         |

## ЯНВАРЬ

| ТЕМА: «АМЕРИКА»                                                                                                                                                                           | Перестроение                                                      | Ходьба                                                                               | Бег                                                                                                           | ОРУ                                  | Упражнение на равновесие                                                           | Прыжки                                                                              | Метание                                                                        | Лазание                                                             | Подвижные игры                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br><br>Игра «Путешествие по Северной Америке» | Расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две                | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов                     | Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)                                                     | На гим. скамейках                    | Ходьба по гим. буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя (О) | Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см и спрыгивать с них (З) | «Попади в обруч»                                                               | Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П) | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
|                                                                                                                                                                                           | Расчет на 1, 2, 3; перестроение по расчету                        | Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу                      | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени                                                     | Комплекс № 4 Степ-данс               | Ходьба по гим. буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя     | Прыжки в длину с места (не менее 100 см)                                            | «Попади в кольцо»                                                              | Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом (О)               | Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»     |
|                                                                                                                                                                                           | Перестроение в две, три колонны через середину                    | Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук                           | Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя | На гим. скамейках                    | Легкий бег на носках с обручем в руках по гим. буму, сохраняя равновесие (П)       | Прыжки в длину с места (не менее 100 см)                                            | Метание малого мяча в верт. цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) (О) | Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5м) (З)           | «Попрыгунчики–воробышки»                           |
|                                                                                                                                                                                           | Расчет на 1, 2, 3; перестроение из одной колонны в три по расчету | Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей) | Бег на скорость 10 м                                                                                          | Бег с выбором предмета 10 м на время | Наклон туловища вперед-вниз, стоя на гим. скамейке                                 | Прыжок в длину с места                                                              | Бросок набивного мяча вдаль из положения сидя                                  | «Проползи под веревкой»                                             | Непрерывный бег в медленном темпе (1000 м)         |

## ФЕВРАЛЬ

| ТЕМА: «АМЕРИКА»                                                                                                                                                         | Перестроение                                                                          | Ходьба                                                                                      | Бег                                                                          | ОРУ                    | Упражнение на равновесие                                                            | Прыжки                                                                                              | Метание                                                                           | Лазание                                                                                  | Подвижные игры               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br>Игра «В дебрях Амазонки» | Перестроение в четыре колонны через середину, расхождение парами налево, направо      | Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через планку                         | Бег с палками в чередовании с прыжками на одной ноге                         | С большим мячом        | Ходьба по гим. скамейке с перешагиванием через палку (З)                            | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге) (О) | Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)                      | Лазание по гим. стенке с пролета на пролет                                               | «Перебежки»                  |
|                                                                                                                                                                         | Перестроение из одного круга в два                                                    | Ходьба с ритмичными хлопками под правой ногой, ходьба гим. шагом с носках                   | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом               | Степ-танс Комплекс № 4 | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись, стойка, соскок (О)                        | Прыжки через короткую скакалку (П)                                                                  | Метание малого мяча в верт. цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м)        | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)                                             | Эстафета (бег со скакалкой)  |
|                                                                                                                                                                         | Расчет на 1, 2, 3, 4; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую стороны | Ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу                      | Степ-танс Комплекс № 4 | Ходьба по гим. буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (З)                                                 | Метание малого мяча в верт. цель (обруч) правой и левой рукой (расст. 3 м) (П)    | Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)                                         | «Кого называли, тот и ловит» |
|                                                                                                                                                                         | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга          | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед                 | Бег «длинной змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег | С большим мячом        | Эстафета: бег по гим. буму на носках, соскок в обозначенное место                   | «Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку                                | Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О) | Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гим. стенке до флажка и спуск по наклонной | «Совушка»                    |

## МАРТ

| ТЕМА «АВСТРАЛИЯ»                                                                                                                                                                                    | Перестроение                                                | Ходьба                                                                | Бег                                                                                                      | ОРУ                       | Упражнение на равновесие                                                                                         | Прыжки                                                                                                                             | Метание                                                                  | Лазание                                                  | Подвижные игры                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»</p> <p>Игра «Австралийские охотники и аборигены»</p> | Самостоятельно строиться в круг, в два круга                | Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе                      | Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 р.) | С мячом-ежилом            | Ходьба по гим. буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую (О) | Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см                                       | Отбивать ракеткой (3–5 р.) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П) | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)  | «Удержи волан на ракетке»                            |
|                                                                                                                                                                                                     | Перестроение из одной колонны в две в движении              | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках         | Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом                                              | Степ-танс<br>Комплекс № 5 | Ходьба по шнуру (810 м) с мешочком на голове (500 г) (С)                                                         | Прыжки через длинную скакалку; пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращ. скакалку (О) | Отбивать ракеткой (3–5 р.) волан, стоя на месте правой и левой рукой     | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом (П) | «Второй лишний»                                      |
|                                                                                                                                                                                                     | Расчет на 1, 2, 3. Перестроение из одной шеренги в две, три | Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего                                       | С мячом-ежилом            | Ходьба по гим. буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие (П)       | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)                                                                  | Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (З)             | Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом     | «Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)       |
|                                                                                                                                                                                                     | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом         | Ходьба на носках, пятках; по сигналу присесть и сгруппироваться       | Бег широким и коротким шагом                                                                             | Степ-танс<br>Комплекс № 5 | Эстафета «Удержи волан на ракетке»                                                                               | «Прыжки на одной ноге до ориентира»                                                                                                | «Удар сверху через сетку» (работа в парах)                               |                                                          | «Движения без волана» (имитация удары справа, слева) |

## АПРЕЛЬ

| ТЕМА «ЕВРОПА»                                                                                                                                                                    | Перестроение                                      | Ходьба                                                                               | Бег                                                          | ОРУ                    | Упражнение на равновесие                                                                                                                                              | Прыжки                                                  | Метание                                                             | Лазание                                                                      | Подвижные игры                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»</p> <p>Игра «Старушка Англия»</p> | Перестроение из одной колонны в две               | Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По муз. сигналу остановка – лечь на пол | Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 р.)                         | На фитболах            | Ходьба в колонне по одному, по гим. ск. с мешочком на голове; по команде одновременно присесть, встать (10–12 р.); подбрасывание мешочков и ловля одной рукой (10 р.) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (П)        | Метание в гор.цель с расст. 3,5–4 м (О)                             | Из вися на гим. лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх | Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира |
|                                                                                                                                                                                  | Повороты направо, налево, прыжком на месте        | Ходьба парами на носках, гим. шагом; ходьба с поворотом кругом                       | Бег в колонне «змейкой» изменяя темп движения                | Степ-данс Комплекс № 5 | Ходьба по гим. буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие (О)                                                                        | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие            | Метание в гор. цель с расст. 3,5–4 м (С)                            | Из вися на гим. лестнице поднять ноги и держать угол (П)                     | «Коршун и наседка»                                                            |
|                                                                                                                                                                                  | Расчет на 1, 2. Перестроение в две шеренги        | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения    | Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами             | На фитболах            | Ходьба по гим. буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие (3)                                                                        | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (3)        | Работа с ракеткой: на месте, отбивая шарик правой и левой рукой (О) | Из вися на гим. лестнице поднять ноги и держать угол (С)                     | «Догони свою пару»                                                            |
|                                                                                                                                                                                  | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам        | Бег с препятствиями (скамейка – прыжки; бум – бег на носках) | Степ-данс Комплекс № 5 | Ходьба в колонне по одному, по гим. ск. с мешочком на голове                                                                                                          | Прыжки по гим. буму на двух ногах с продвижением вперед | «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении» – эстафета           | Из вися на гим. лестнице поднять ноги и держать угол (3)                     | «Ловишка, бери ленту»                                                         |



## МАЙ

| ТЕМА «ЕВРОПА»                                                                                                                                                                           | Перестроение                                          | Ходьба                                                                         | Бег                                                   | ОРУ                  | Упражнение на равновесие                                  | Прыжки                                                                              | Метание                                                               | Лазание                                                | Подвижные игры                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Интеграция образовательных областей: «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие»<br>Игра «Греция – колыбель Олимпийских игр» | Самостоятельное построение в круг                     | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления          | Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 м)      | У гим. стенки        | Ходьба по гим. буму, на середине выполнить «ласточку» (П) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О) | Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С)                | Лазание по канату в три приема                         | Игра «Перелет птиц»                  |
|                                                                                                                                                                                         | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали        | Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе      | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали      | У гим. стенки        | Ходьба по гим. буму, на середине выполнить «ласточку» (З) | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (П)                            | Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая об пол) (С) | Лазание по канату в три приема (О)                     | «Докати обруч до флажка»             |
|                                                                                                                                                                                         | Перестроение из одной колонны в три в движении        | Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности | У гим. стенки        | Ходьба по гим. буму, на середине выполнить ласточку       | Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)                            | Метание на дальность (расст. 6–10 м) (О)                              | Лазание по канату в три приема (П)                     | «Охотники и звери»                   |
| Мониторинг                                                                                                                                                                              | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую                                 | Бег в медленном темпе 1000 м                          | Бег на скорость 10 м | Наклон вперед-вниз из и.п. стоя на гим. скамейке          | Прыжок в длину с места                                                              | Бросок на дальность набивного мяча (1 кг) из и.п. сидя ноги врозь     | Лазание по канату до середины на руках (развитие силы) | Бег с выбором предмета 10 м на время |