


Муниципальное образование город Ноябрьск
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Белоснежка»
муниципального образования город Ноябрьск

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель заведующего

И.А. Складанюк
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ
«Белоснежка» № 200- од
от 31.08.2023г.

Образовательная область «Физическое развитие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по разделу «Физическая культура на
воздухе»
для детей подготовительной к школе группы
(с 6 до 7 лет)

Составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Белоснежка»
Н.В.Вечирко

2023 - 2024 учебный год

| п/п | Содержание | Страница |
|------------|---|-----------------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Тематический план | 7 |
| 3. | Требования к результатам освоения раздела "Физическое развитие" | 7 |
| 4. | Содержание работы | 7 |
| 5. | Перечень литературы и средств обучения | 8 |
| 6. | Учебно – тематический план | 10 |
| 7. | Календарно – тематический план | 14 |
| 8. | Протокол диагностики индивидуального развития по разделу "Физическое развитие" | 39 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» составлена на основании Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Белоснежка» муниципального образования город Ноябрьск (далее по тексту ООП МБДОУ «Белоснежка»).

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные умения и навыки, подлежащие усвоению в процессе занятий, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности содержание, формы, методы и приемы организации физической культуры на открытом воздухе. Обосновывающие выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса по развитию детей 6-7 лет.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5 – 6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018 год
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста 6-7 лет является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности. Систематические физические упражнения на открытом воздухе направлены на развитие физических качеств и двигательных навыков, укрепление опорно-двигательного аппарата и всех групп мышц. Повышается самостоятельность действий, устанавливается ритмичность, увеличивается длина шага, ускоряется темп, улучшается координация движений, возрастает скорость, активизируется мышление, развиваются артистические способности в подвижных играх.

Количество компонентов физической культуры на открытом воздухе

| Общее количество | В неделю | Длительность |
|------------------|----------|--------------|
| 36 | 1 раз | 30 минут |

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности является организация: игровых развлечений, дыхательных упражнений «Веселый тренинг», игра, моменты радости, спортивные состязания и праздники с родителями.

- Катание на санках
- Скольжение
- Ходьба на лыжах
- Катание на велосипеде
- Музыкально – ритмические упражнения
- Подвижные игры

Основные цели:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи по основной программе:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Задачи по национально-региональному компоненту (далее - НРК): продолжать развивать волевые качества: быстроту, выносливость, умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить набрасывать кольцо (обруч, веревочную петлю) для развития ловкости и глазомера, присущие героям национальных игр (оленоводы, охотники). Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через несколько препятствий (нарты). Развивать мышечную силу рук, через использование игр, отражающих профессию рыбака.

Задачи по обновлению содержания образования: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей потребности в двигательной активности на открытом воздухе. Овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Новизна рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оздоровительных средств, форм и методов физического воспитания, использование игровых упражнений, подвижных игр и игр с элементами спорта (лыжи, футбол, баскетбол, хоккей, городки, бадминтон) на открытом воздухе.

Обоснование внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 6-7 лет.

Рабочая программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках НРК, реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Каюг и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

Особенность организации образовательного процесса по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности заключается в проведении занятий на улице один раз в неделю. В занятии участвуют все дети одновременно и по подгруппам с учетом состояния их здоровья. Продолжительность компонента – 30 минут.

Предпочтительными формами организации физической культуры на открытом воздухе является занятие в игровой форме, в форме тренировок, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Тематический план

| № | Тема НОД | Количество непрерывной образовательной деятельности | В том числе практической |
|---|-----------------|---|--------------------------|
| 1 | Игровое | 9 | 9 |
| 2 | Тренировочное | 9 | 9 |
| 3 | Игры - эстафеты | 9 | 9 |
| 4 | Сюжетное | 9 | 9 |
| | | 36 | 36 |

Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура (на улице)» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности.

| Тема (раздел) | Содержание | Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями |
|--------------------------|---|---|
| Ходьба | Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями. | Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям. |
| Бег | Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость. | Бегают используя перекал с пятки на носок; быстро начинают бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкиваются. |
| Прыжки | Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку. | Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой. |
| Ползание, лазание | Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке разными способами. | Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке. |
| Метание, ловля, бросание | Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов. | Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Понимает разницу в действиях при |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| | | метании вдаль и в цель. |
| Равновесие | Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д. | Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает как сохранять равновесие. |
| Общеразвивающие упражнения | Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах. | Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно. Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения сверстникам. |
| Спортивные упражнения | Катание на санках. | Катает друг друга на санках, катается с горки, поднимает заранее положенный предмет. Выполняет разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвует в играх – эстафетах. |
| | Скольжение. | Скользит по ледяным дорожкам с разбега, стоя и приседая, на одной ноге, с поворотами, с небольшой горки. |
| | Ходьба на лыжах. <u>Игры на лыжах</u> . «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др. | Ходит на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Ходит попеременным ходом (с палками). Проходит на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. в медленном темпе. Выполняет повороты переступанием в движении. Поднимается на горку лесенкой, ёлочкой. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, тормозит. |
| | Катание на велосипеде и самокате. | Самостоятельно катается на двухколесном велосипеде по прямой, тормозит. Катается на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой. |

| Спортивные игры | |
|----------------------|--|
| Городки. | Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). |
| Элементы баскетбола. | Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч др. др. двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от плеча, из –за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Передвигаться с остановкой на сигнал. |
| Бадминтон. | Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры. |
| Элементы футбола. | Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. |
| Элементы хоккея. | (без коньков – на снегу, траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Ударять по шайбе с места и после ведения. |
| Подвижные игры | |

| | |
|----------------------------|---|
| С бегом. | «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами» |
| С прыжками. | «Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки» |
| С лазаньем и ползанием. | «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении». |
| С метанием. | «Кого назвали – тот ловит мяч», «Стоп», «Школа мяча», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо». |
| Эстафеты. | «Весёлые соревнования», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». |
| С элементами соревнования. | «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты» |
| Народные игры. | «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Карусели», «Совушка» и др. |

Литература и средства обучения.

Для педагогов:

Основная методическая литература:

Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5 – 6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018 год

.Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические палки; лыжи, самокаты, модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; корзины; ленты; мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты, турники, баскетбольные корзины.

Календарно – тематический план
по разделу «Физическая культура»
в подготовительной группе общеразвивающей направленности

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п / п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|----------|------------|------------|------------------|----------------------------------|---|--|---|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Сентябрь | 05.09.2023 | | 1 | Игровое | Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию в прыжках с доставкой до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Перестроение в три колонны за ведущими Дыхательная гимнастика "Листья шуршат" ОРУ без предметов | Бег в умеренном темпе, переход на ходьбу, 1. "Достань до предмета" – прыжки с небольшого разбега. 2. «Перебрось предмет» - броски малого мяча через шнур двумя руками из – за головы, 4 м. 3. «Полезь под шнур» не касаясь руками пола. | Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». П/и народов Севера «Каюр и собаки» | шнур, малый мяч на подгруппу |
| | 12.09.2023 | | 2 | Сюжетное "Встречи после лета" | Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча. | Перестроение в 3 колонны за ведущими Дыхательная гимнастика "Дует, дует ветерок" Гимнастика для глаз «Посмотри на солнышко» ОРУ без предметов | Чередование ходьбы со сменой темпа (10 м.) и бега (20 м.), бег враспынную, бег с нахождением своего места по сигналу. 1. « <u>Пойдём по бревну</u> » - ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове, руки на пояс; 2. « <u>Не задень</u> » - прыжки на двух ногах через шнуры – 6-8шт. 3. « <u>Не урони</u> » - перебрасывание мяча в паре способ – снизу – 3 м.; | Подвижные игры «Ловишки» «У кого мяч?» «Кого назвали – тот ловит мяч» | 4 кубика; шнуры, мячи на пару, мешочки по количеству детей; |

| Месяц | План.дата | Факт.дата | № п / п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|----------|------------|-----------|------------------|-----------------|--|---|---|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Сентябрь | 19.09.2023 | | 3 | Тренировочное | Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в высоту с места, подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание быть ловким. | Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика "Осенний лес" Пальчиковая гимнастика "Мальчик, пальчик" ОРУ с флажками | 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его. | «Мы – веселые ребята» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении. | 2 стойки, веревка, обручи, мячи большие, флажки по количеству детей. |
| | 26.09.2023 | | 4 | Игры - эстафеты | Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в длину с места; гибкость детского организма. Воспитывать желание заниматься физкультурой. | Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика «Лес шумит» Гимнастика для глаз «Бабочка» ОРУ с флажками | 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, между предметами, поставленными в ряд (расст.40 см), переход с бега на ходьбу, бег. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -«весело шагаем», ходьба по бревну. | «Удочка» Эстафеты: «Кто быстрее принесёт урожай»- | игрушка, бубен, обручи, сантиметр, гимнастическая скамья, флажки по количеству детей. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|---------|------------|------------|-------|----------------------------|--|--|---|--|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Октябрь | 03.10.2023 | | 5 | Игровое «Играем в городки» | Ознакомить со спортивной игрой «Городки»; учить играть в «Городки» по упрощенным правилам; упражнять в прыжках через короткую скакалку. | Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика "Насос", ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: «Веселая разминка»; «Городки» (по подгруппам); «Скакалки» | «Делай как я». П/и народов Севера « <u>Ручейки и озёра</u> » | биты, городки, скакалки короткие. |
| | 10.10.2023 | | 6 | Тренировочное | Упражнять в беге на скорость; совершенствовать технику прыжка в длину с места; обучать подбрасыванию волана в бадминтоне. Воспитывать дружеские отношения между детьми. | Перестроение в 3 колонны за ведущими Ходьба и бег со сменой направления; ОРУ в движении | 1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: Бег на скорость (15-20 мин); «Попрыгунчики» (прыжки в длину с места); «Бадминтон». | «Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. П/и «Кто быстрее»; | секундомер, свисток, воланы, ракетки для бадминтона, бубен. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|---------|------------|------------|-------|--|---|---|--|-----------------------------|---|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Октябрь | 17.10.2023 | | 7 | Игры – эстафеты «Футболисты на тренировке» | Познакомить ребят с таким видом спорта как «футбол»; Знакомит с действиями, подготавливающими к игре в футбол; совершенствовать навыки владения мячом в играх-эстафетах. Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым. | Перестроение тройками через середину площадки дыхательная гимнастика "Запахи леса" ОРУ в движении | 1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1 с поворотом на 180 градусов по сигналу «поворот!», бег с перешагиванием через бруски (на расстоянии 80 см друг от друга). 2 ЧАСТЬ: Игры – эстафеты: <ul style="list-style-type: none"> • «Футбол» • Упражнения с мячом | Игра-эстафета «Сбей кеглю». | кубы, кегли, мячи, веревочки. |
| | 24.10.2023 | | 8 | Сюжетное «Урожай, урожай! Что хочешь – выбирай». | Развивать у детей координацию движений; Формировать представления детей о природе и передавать это в движении; расширять представления детей об осеннем труде людей. | Перестроение парами дыхательная гимнастика «Лес шумит» | 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: «Передай капусту»; «Собери урожай»; Загадки о природе и т.д. | «Кто быстрее». «Серсо». | морковь, капуста, свекла, лук, картофель, корзинки, магнитофон. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|----------------------|---|---|--|--|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Ноябрь | 31.10.2023 | | 9 | Игровое «Мы туристы» | Обучать простейшим навыкам туризма; закреплять навыки в ходьбе; закреплять навыки преодоления различных препятствий. Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения. | дыхательная гимнастика <i>"Осенний ветерок"</i> ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Пройди по следу» (ходьба); «Перепрыгни через ручеек» (прыжки); «Попади в цель» (метание). | Подвижные игры: «Удочка» М/и «Найди и промолчи» | рюкзак со снаряжением. |
| | 7.11.2023 | | 10 | Тренировочное | Продолжать обучать навыкам метания с места на расстояние (правой и левой рукой); Упражнять в быстрой ходьбе по пересеченной местности. Развивать ловкость, координацию движений, меткость; Воспитывать желание быть физически развитым. | Перестроение в колонну по два дыхательная гимнастика <i>"Дровосек"</i> ОРУ в парах | 1 ЧАСТЬ: ходьба 2 ЧАСТЬ: Бег «змейкой»; Метание в цель; | П/и «Раз, два, три – беги». "Ручейки и озёра" - НРК* | малые мячи, веревочки короткие, нитки. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|---------------------------------------|---|---|--|-------------------------|--|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Ноябрь | 14.11.2023 | | 11 | Игры – эстафеты «Веселые аттракционы» | Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; развивать силовые способности в процессе игр, аттракционов. Развивать ловкость, силу рук, ног; Воспитывать интерес к физическим упражнениям. | Перестроение парами дыхательная гимнастика «Ветер шумит» ОРУ с мячами | 1 ЧАСТЬ Ходьба, бег по площадке с различными заданиями, 2 ЧАСТЬ: Игры-эстафеты: -«Быстрее перенеси», -«Перетяни канат», -«Попади в круг» | «Кто дальше бросит» | теннисные мячи, хоккейные мячи, мячи малые резиновые, канат, мел, мешочки с песком, обруч. |
| | 21.11.2023 | | 12 | Сюжетное «Рядом с ветром» | Упражнять в беге на дистанцию 30м, упражнять в равновесии при ходьбе и беге змейкой, совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, силу толчка; развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертыванием. Воспитывать дружеские отношения между детьми. | Перестроение четверками дыхательная гимнастика «Ветер шумит» ОРУ «Приглашаем ветер на разминку» | 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: «Быстрее ветра» (бег); -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) - 4 м; | П/и «Пилоты». Цель:. | синие, красные, белые, желтые флажки. |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|----|-------------------------------|--|--|--|---|--------------|
| | 28.11.2023 | | 13 | Игровое «Игры в осеннем лесу» | Обучать спортивным играм; закреплять навыки в ходьбе; закреплять навыки преодоления различных препятствий. Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения. | дыхательная гимнастика "Осенний ветерок" ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Пройди не задень» (ходьба); «Перепрыгни кочки » (прыжки); «Попади в озеро» (метание). | Подвижные игры: «Удочка» М/и «Прятки» | Кочки, мячи. |
|--|------------|--|----|-------------------------------|--|--|--|---|--------------|

| Месяц | План.дата | Факт.дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|---------|------------|-----------|-------|----------------------------|---|---|---|--|-----------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Декабрь | 05.12.2023 | | 14 | Игровое «Волшебные ёлочки» | Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные ёлочки», побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении, следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений; закреплять бросок вдаль; упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет». | ОРУ: «Самолет», «Гуси», «Насос», «Карусель», «Солнышко». | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: - «Кто дальше добросит» (метание); - «Перепрыгни» (прыжки в длину); П/и «Зайцу холодно стоять, надо зайцу поскакать» (прыжки); Скольжение. | Игра «Волшебные ёлочки»; - П/и «Быстро возьми предмет». | Мешочки игрушки |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|--------|---------------|---|---|--|--|--|
| | 12.12.2023 | | 1 5 | Тренировочное | Закреплять умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед; в подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами. - Ходьба, прыжки, бег в умеренном темпе; | дыхательная гимнастика «Вертолет» ОРУ «Медведь готовится к спячке», «Лошадка идет по снегу», «Метет поземка», «Погреемся». | 1 ЧАСТЬ: ходьба, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - прыжки (ноги вместе, ноги врозь), - скольжение по ледяным дорожкам. | П/и «Ловишки» НРК «Охотники и куропатки» | |
|--|------------|--|--------|---------------|---|---|--|--|--|

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|---------|------------|------------|-------|---------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------|--------------------------------|
| | | | | | | Перестроени ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Декабрь | 19.12.2023 | | 16 | Игры – эстафеты «Зимние забавы» | Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата в двигательном режиме. | Перестроение в колонну по два | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, 2 ЧАСТЬ: Эстафета с санками Игра «Охотники и зайцы» Футбол на снегу. | Игра «Два Мороза» | санки, флажки, футбольный мяч. |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|----|------------------------------------|---|-----------------------|---|------------------------------|------------------------------|
| | 26.12.2023 | | 17 | Сюжетное «В гостях у деда Мороза». | Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу; учить метанию снежков в цель. Развивать силу ног, координацию движений; развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу. Воспитывать интерес к физкультуре и играм. | Перестроение тройками | 1 ЧАСТЬ: ходьба в полном приседе, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: Игра «Заморожу»; Задания Деда Мороза: - перешагни сугроб, - бег по снегу, - вылепи снежок, - брось в цель. «Догони Деда Мороза». | «Мороз красный нос» Цель: | костюмы Деда Мороза, зайчат. |
|--|------------|--|----|------------------------------------|---|-----------------------|---|------------------------------|------------------------------|

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|---------------------------|--|--|---|-----------------------|--------------|
| | | | | | | Перестроение ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Январь | 16.01.2024 | | 18 | Игровое «Зимние каникулы» | Развитие координации движения, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развивать ловкость, согласованность движений; меткость, умение попадать в движущуюся цель. Воспитывать дружеские отношения. | Перестроение парами ОРУ Комплекс упражнений «Лыжники»; | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: Подвижные игры: «Кто быстрее принесет льдинку»; «По ледяной дорожке»; «Быстрые упряжки». Лыжная подготовка. | П/и «Попади в фигуру» | санки. |

| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|----|---------------|--|--|---|-----------------|-----------------------|
| | 23.01.2024 | | 19 | Тренировочное | Ознакомить с играми на игровой площадке; развивать двигательные способности. Развивать меткость, глазомер, силу толчка, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой. | Перестроение тройками ОРУ Комплекс упражнений «Лыжники»; | 1 ЧАСТЬ: ходьба , бег с переходим на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (50 см); - переползание через препятствия Скатывание снежных шаров; Осада снежной крепости; Лыжная подготовка. | «Зайцы и волк». | Ледянки, санки, лыжи. |
|--|------------|--|----|---------------|--|--|---|-----------------|-----------------------|

| Месяц | План, дата | Факт, дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|---------------------------------------|--|--|---|------------------------------|----------------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Январь | 23.01.2024 | | 20 | Игры – эстафеты «Круговая тренировка» | Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; повторить ходьбу и бег между предметами; развивать равновесие, осанку; развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал. Воспитывать желание правильно выполнять упражнения. | Перестроение в круг ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; ; -ходьба и бег между предметами; | П/и «Не оставайся на земле», | Мячи, обручи, кубики |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|---------|------------|------------|-------|---------------------|--|-----------------------------------|---|--------------------|----------------------|
| | | | | | | Перестроение , ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Февраль | 06.02.2024 | | 21 | Игровое «На санках» | Развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Упражнять в катании по двое; развивать скоростно-силовые способности; упражнять в выполнении движений руками. | Перестроение по два ОРУ в парах | 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в рассыпную, непрерывный бег 2 ЧАСТЬ: «Лошадки», «Черепahi», «Строительство туннеля». Лыжная подготовка. | «Охотники и зайцы» | санки, лыжные палки. |
| | 13.02.2024 | | 22 | Тренировочное | Упражнять детей выполнять правильно замах при метании вдаль, приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам. | Перестроение по два ОРУ «Лыжники» | 1 ЧАСТЬ: Ходьба, бег (в медленном темпе) «След в след» 2 ЧАСТЬ: Метание снежков вдаль; Скольжение по ледяной дорожке; «Кто дальше отодвинет льдинку»; «Кто не заденет льдинку»; «Парашютисты»; П/и по желанию Лыжная подготовка. | П/и по желанию | снежки. |

| М | П | Ф | № | | Содержание | Оборудование |
|---|---|---|---|--|------------|--------------|
|---|---|---|---|--|------------|--------------|

| | | | п/п | Тема | Цель | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
|---------|------------|--|-----|------------------------------------|---|---|--|--------------------------------------|---|
| Февраль | 20.02.2024 | | 23 | Игры – эстафеты «Быстрые и ловкие» | Продолжать развивать умение метать в даль, выполнять прыжки парами. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Улучшать координации движения. Воспитывать дружеские отношения между детьми. | Перестроение четверками дыхательная гимнастика "Вьюга" ОРУ «Снежинки» | 1 ЧАСТЬ: Бег до ориентира и обратно 2ЧАСТЬ: «Кто сделает меньше шагов»; «Отдай ленту» (бег); «Кто дальше бросит льдинку» (метание); «Эстафета парами» (прыжки). Лыжная подготовка. | «Колдун» | льдинки фишки, ленточки. |
| | 27.02.2024 | | 24 | Сюжетное «Зимушка-зима». | Учить сохранять равновесие при скольжении по ледяным дорожкам, упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания, закреплять выполнение прыжков с бордюра, развивать творческое воображение. | Перестроение четверками дыхательная гимнастика №2 ОРУ «Снежинки» | 1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, Бег по лабиринту; 2 ЧАСТЬ: -Спрыгивание с бордюра; - Подлезать под препятствие -Игры «Мороз, Красный нос» «Мы веселые ребята» (бег), «Взятие крепости» (метание), «Зимний самокат» (скольжение), «Гонки санок». | НРК «Белые медведи» «Выложи узор» | корзинки с цветными льдинками, санки, шишки, мячики, колпачки, мешок с угощением. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|-------|------------|------------|-------|------|------|------------------|-------------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Перестроение ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |

| | | | | | | | | |
|------|------------|----|--------------------|--|--|---|--------------------|-----------------------|
| Март | 05.03.2024 | 25 | Игровое «Снеговик» | Развивать у детей умение лепить из снега снеговика; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, укреплять мышцы туловища и конечностей. | Четверками дыхательная гимнастика "Вьюга" ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с выполнением упражнений для рук, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: вылепить снеговика Ходьба, бег, прыжки вокруг снеговика Метание снежков Лыжная подготовка. | П/и «Затейники». | вылепленный снеговик. |
| | 12.03.2024 | 26 | Тренировочное | Упражнять детей в беге и прыжках в естественных условиях. Знакомить детей с броском шайбы клюшкой. Упражнять детей в соблюдении правил игры и в умении не наталкиваться друг на друга. | Четверками через середину, дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: Ходьба в колонне, прыжки на двух ногах; 2 ЧАСТЬ: Прыгни через «ручеек»; «Забей шайбу»; Ходьба в рассыпную. Лыжная подготовка. | П/и «Хитрая лиса»; | клюшки, шайбы. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|-------|------------|------------|-------|--|---|---|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Март | 19.03.2024 | | 27 | Игры – эстафеты «Соревнования в парах» | Развитие координации движения, силы, выносливости, быстроты движений, бег. Укрепление дыхательной мускулатуры. Воспитывать желание быть здоровым. | Четверками через середину, дыхательная гимнастика «Вырастим большими» ОРУ с палками. | 1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в полном приседе, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: Бег наперегонки; Перенести предметы; Ноги от земли; Прыгни в обруч. | «Горелки» | палки, фишки, обручи. |
| | 26.03.2024 | | 28 | Сюжетное «К бабушке пешком» | Воспитывать чувство доброго отношения к близкому человеку; учить преодолевать возможные трудности (полоса препятствий). | Четверками через середину, дыхательная гимнастика «Вырастим большими» ОРУ с палками. | 1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: Беседа с детьми о бабушке Преодоление полосы препятствий (использование оборудования игровой площадки) | Игра «Лепим пирожки для бабушки». | оборудование для полосы препятствий. |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|--------------------------|--|---|--|--------------------|---------------------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Апрель | 02.04.2024 | | 29 | Игровое «Чей мяч дальше» | Упражнять детей в перебрасывании мяча через кольцо друг другу; тренировать в прыжках через бруски. Воспитывать желание быть сильным и ловким. | Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Лодочка» ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: Ходьба скрестным шагом, в полуприсяде; Бег широким шагом; 2 ЧАСТЬ: Перебрасывание мяча через кольцо; Прыжки через бруски, | П/и «Волк во рву». | обручи. |
| | 09.04.2024 | | 30 | Тренировочное | Развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; упражнять в перелезании через предметы; выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке. | Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Лодочка» ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через шнуры Ходьба и бег по «тайным тропинкам»; задания на снарядах (упражнения на бревне, турниках, лесенках и т.д.); | П/и «Волк во рву». | лесенки, турники, барьеры |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|--------|------------|------------|-------|-------------------------------------|---|--|--|---|--------------------------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
| Апрель | 16.04.2024 | | 31 | Игры – эстафеты «Мы веселые ребята» | Упражнять детей в ведении шайбы клюшкой и забрасывании ее в ворота; приучать детей четко соблюдать правила игры. учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды. Развивать ловкость, равновесие, выносливость, силу, согласованность движений. | Перестроение тройками дыхательная гимнастика «Ворона» ОРУ с мячом | 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; Бег в чередовании с ходьбой; 2 ЧАСТЬ: «Хоккей»; «Городки»; | «Перетягивание каната» <i>Игры народов Севера</i> П/и «Мы – веселые ребята». | мячи, игра «Городки». |
| | 23.04.2024 | | 32 | Сюжетное «Белоснежка и гномы» | Учить применять в игре разнообразные движения с клюшкой;; воспитывать чувство коллективизма. Развивать ловкость, равновесие, выносливость | Перестроение тройками дыхательная гимнастика «Ворона» ОРУ с мячом | 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ Обведи клюшкой препятствия; Забей шайбу. | Игра «Два мороза» | Клюшки, Шайбы, маленьке ворота |

| Месяц | План. дата | Факт. дата | № п/п | Тема | Цель | Содержание | | | Оборудование |
|-------|------------|------------|-------|------|------|-------------------|-------------------|----------------|--------------|
| | | | | | | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------|----|----------------------------|---|--|--|------------------------|--|
| Май | 07.05.2024 | 33 | Игровое «Летающие тарелки» | Учить метать летающие тарелки, совершенствовать умение ведения мяча правой рукой и забрасывания в корзину двумя руками, упражнять в лазании по лестнице, закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. Воспитывать желание быть сильным, ловким. | Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Салют» ОРУ без предметов | 1 ЧАСТЬ: ходьба в колонну по одному с поворотом на 180 градусов по сигналу, бег с перешагиванием через бруски (расстояние 80 см друг от друга) 2 ЧАСТЬ: Метание летающих тарелок; Лазание по гимнастической лестнице на участке | «Удочка». | летающие тарелки, мячи, гимнастическая лестница на площадке. |
| | 14.05.2024 | 34 | Тренировочное | Совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько; прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине. Воспитывать желание быть сильным. | Перестроение в колонны по цветам флажков; дыхательная гимнастика "Дует, дует ветерок" ОРУ с флажками | 1 ЧАСТЬ: Ходьба в колоннах с флажками; ходьба высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: Прыжки на скакалке; Подтягивание на перекладине. | «Хейро» НРК «Салют» | флажки трех цветов, скакалки, перекладина, мячи |

| М | П | Ф | № | | Содержание | Оборудование |
|---|---|---|---|--|------------|--------------|
|---|---|---|---|--|------------|--------------|

| | | | п/п | Тема | Цель | Перестроение, ОРУ | Основные движения | Подвижная игра | |
|-----|------------|--|-----|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| Май | 21.05.2024 | | 35 | Игры – эстафеты «Любимый цирк» | Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым. | Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Кукушка» ОРУ «штангисты», «боксеры на арене», «любопытный клоун», «веселый клоун»; | 1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: «Найди пару» (бег с султанчиками разного цвета); «Передай султанчик»(прыжки); Упражнения на дыхание; «Лошадки» (бег); «Медвежата» (метание). | «Волк во рву» | султанчики, скамейки, цветные шнуры, мешочки с песком, ленточки. |
| | 28.05.2024 | | 36 | Сюжетное «В весеннем лесу» | Закреплять умение принимать правильное исходное положение при действии с малыми предметами (попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге. | Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко» ОРУ на месте; | 1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. Ходьба, бег по траве (песку); 2ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с разбега; Метание камешков в корзину; | П/и «Мы – веселые ребята»; П/и «Следопыты». | камешки, корзины, дуги. |

