Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Солнышко»

Согласовано

Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» С.В.Данилова

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад №2 «Солнышко» ______ Е.А.Портнова Приказ № 84 от 25.08.2023г.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

на 2023 -2024 учебный год

Принята на педагогическом совете Протокол № 1 от 25 августа 2023года

Разработчик программы: Веселова Е.И. инструктор по физической культуре

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планируемые результаты освоения программы	3
3.	Содержание психолого-педагогической работы по образовательной	
	области «Физическое развитие»	4
4	Тематическое планирование	9
	• Режим двигательной активности	9
	 Сетка занятий по физической культуре 	9
	• Комплексно - тематическое планирование	10
5.	Метолическое обеспечение	23

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко» (далее — Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы от 6 до 7 лет.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-Ф3 (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерств образования и науки РФ от 28.02.2014 г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» от 25.11.2022 г. №1028
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования».
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 «Солнышко».

Рабочая программа разработана в соответствии с ОП ДО.

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- -у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- -ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- -ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- -ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- -ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- -ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- -ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его:
- -ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- -ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

-ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

-ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;

-ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;

-ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;

-ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;

-ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;

-ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

3. Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкальноритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сиг-

налу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играхэстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием),

во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных **задач воспитания** в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

4. Тематическое планирование

Организация непосредственно образовательной деятельности осуществляется строго в соответствии с календарным учебным графиком:

Количество учебных недель – 36.

Учебный период:

I полугодие: 01.09.2023 - 29.12.2023 г. II полугодие: 09.01.2024 - 31.05.2024 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 30.12.2023 -08.01.2024 г. Летние каникулы: 01.06.24-31.08.2024 г.

Во время каникул проводятся только занятия эстетической и оздоровительной направленности (музыкальные и физкультурные), развлечения, досуги, праздники.

Режим двигательной активности

1 сжим двигателя			
Организован	ная об	разовательная деятельность	
Базовый вид деятельности		Периодичность	
		Подготовительная группа	
Физическая культура в помещении		2 раза в неделю по 30мин	
Физическая культура на прогулке		1 раз в неделю 30мин	
ИТОГО		3 занятия в неделю	
Образовательная дея	тельно	ость в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика		ежедневно 10-12 минут	
Комплексы закаливающих процедур		ежедневно	
Гигиенические процедуры		ежедневно	
Закаливающие процедуры		ежедневно	
Дыхательная гимнастика		ежедневно	
Физкультминутки	ежедн	евно по мере необходимости (до 3-х минут)	
Ситуативные беседы		ежедневно	
Дежурства		ежедневно	
Прогулки		ежедневно	
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 30-35 минут		
Само	остояте	ельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры		ежедневно	
Самостоятельное использование физкультурно	го и	ежедневно	
спортивно-игрового оборудования			
Спорт	ивный	досуг	
Физкультурные досуги и развлечения		1 раз в месяц 40 - 45 минут	
Дни здоровья	1	раз в квартал (туристские прогулки и экскурсии общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов).	
Физкультурные праздники		2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов	

Сетка занятий по физическому развитию (от 6 до 7 лет)

	iku summimi no	misi iceno	my pasbillino (or	o go / tielj	
группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Подготови-	10.20 - 10.50		10.20 - 10.50	10.20 - 10.50	
тельная группа	Физическая		Физическая куль-	Физическая	
	культура		тура на улице	культура	
	(физическое		(физическое раз-	(физическое	
	развитие)		витие)	развитие)	
1				[

Комплексно-тематическое планирование Образовательная область «Физическое развитие»

	Сентя	брь			
No	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудо- вание	Дата по плану	Дата по фак- ту
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывания мяча (диаметр 20-25см) друг другу руками снизу, стоя в шеренгах.	Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	4.09. поне- дельник	
2	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Катание на двухколесном велосипеде: по прямой, по кругу.	Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Соблюдать правила безопасного передвижения при катании на велосипеде.	Мячи, велосипеды.	06.09. среда	
3	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Переброска мячей (диаметр 20-25см) двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах.	Повторить упражнения по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи и развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнасти- ческая ска- мейка, мячи, набивные мячи.	07.09.	
4	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Шнур, мячи.	11.09. поне- дельник	
5	Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну!», «Прокати обруч». «Отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом»	Упражнять детей в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений, развивать ловкость и глазомер с ракеткой и воланом.	Кегли, обручи, ракетки, воланы, самокаты.	13.09. среда	
6	1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. 3.Упражнение в ползании — «крокдил».	Упражнять детей в прыжках на дух ногах; в переброске мяча и повторить упражнение в ползании – «крокодил.	Кегли, мячи.	14.09. четверг	
7	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 3.Ходьба по гимн. скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опустить ногу — развести руки в стороны.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение в ползание по гимнастической скамейке.	Мяч, гимна- стическая скамейка.	18.09. поне- дельник	
8	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень».	Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе	Кегли, мячи, велосипеды.	20.09. среда	

	To	T	1	
	Катание на двухколесном велосипеде:	между предметами.		
	по прямой, по кругу, с разворотом, с	Соблюдать правила безопас-		
	разной скоростью; с поворотами	ного передвижения при ка-		
	направо и налево.	тании на велосипеде.		
9	1. Бросание мяча правой и левой рукой	Продолжить развивать лов-	Мяч, гимна-	21.09.
	попеременно, ловля его двумя руками.	кость в упражнениях с мя-	стическая	четверг
	2.Ползание по гимнастической скамей-	чом.	скамейка.	
	ке на ладонях и ступнях.	Закрепить ползание по гим-		
	3. Ходьба по гимнастической скамейке,	настической скамейке на		
	на середине выполнить поворот в	ладонях и ступнях и ходьбу		
	среднем темпе, затем пройти дальше.	по гимн. скамейке.		
10	1.Ползание по гимн. скамейке на ла-	Упражнять в ползании по	Мяч, гимна-	25.09.
10	донях и коленях двумя колоннами.	гимнастической скамейке на	стическая	поне-
	2. Ходьба по гимнастической скамейке;		скамейка,	
		ладонях и коленях; в равно-		дельник
	на середине присесть, хлопнуть в ла-	весии при ходьбе по гимна-	обручи.	
	доши, выпрямиться и пройти дальше.	стической скамейке с вы-		
4.5	3.Прыжки из обруча в обруч.	полнением заданий.	3.6	27.00
11	Игровые упражнения:	Упражнять в прыжках и с	Мячи,	27.09.
	«Прыжки по кругу», «Проведи мяч»,	мячом.	велосипеды.	среда
	«Круговая лапта» .	Соблюдать правила безопас-		
	Катание на двухколесном велосипеде:	ного передвижения при ка-		
	по прямой, по кругу, с разворотом, с	тании на велосипеде.		
	разной скоростью; с поворотами			
	направо и налево.			
12	1.Лазанье в обруч, который держит	Повторить лазанье в обруч.	Обруч,	28.09.
	партнер, правым и левым боком, стара-	Упражнять детей в ходьбе	набивные	четверг
	ясь не задеть верхний край обода.	боком приставным шагом,	мячи.	1
	2. Ходьба боком приставным шагом,	перешагивая через набивные		
	перешагивая через набивные мячи, по-	мячи и в прыжках.		
	ложенные на расстоянии трех шагов	мячи и в прыжках.		
	ребенка один от другого.			
	3. Прыжки на правой и левой ноге через			
	шнуры.			
	шпуры.	Октябрь		
13	1.Равновесие – ходьба по гимнастиче-	Упражнять в сохранении	Гимнасти-	02.09.
13				
	ской скамейке, руки за голову; на сере-	равновесия на повышенной	ческая ска- мейка, шну-	поне-
	дине присесть, руки в стороны;	опоре и прыжках; развивать		дельник
	встать руки за голову и пройти даль-	ловкость в упражнениях с	ры, мячи.	
	ше.	мячом.		
	2.Прыжки на правой и левой ноге через			
	шнуры, положенные по двум сторонам			
	зала.			
	3. Броски малого мяча верхи ловля его			
	двумя руками.	-	2.5	
14	Игровые упражнения:	Развивать ловкость в	Мячи, ме-	04.10.
	«Перебрось – поймай», «Не попадись»	упражнениях с мячом; по-	шочки с	среда
	- на.	вторить задание в прыжках.	песком, ра-	
	«Отбивание волана ракеткой в задан-	Развивать ловкость и глазо-	кетки и ва-	
	ном направлении; игра с педагогом»	мер с ракеткой и воланом.	ланы.	
15	1.Равновесие – ходьба по гимн. ска-	Упражнять в сохранении	Гимнасти-	05.10.
	мейке боком приставным шагом с ме-	равновесия на повышенной	ческая ска-	четверг
	шочком на голове, руки на поясе.	опоре и прыжках; развивать	мейка, шну-	•
	2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура,	ловкость в упражнениях с	ры, мячи.	
	перепрыгивая через него справа и сле-	мячом.	r,	
	ва, продвигаясь вперед, используя	10111		
	взмах рук.			
	3.Переброска мячей (большой или			
	средний диаметр) друг другу парами,			
1	стоя в шеренгах.			

1.6	1 Постояния в поставить 40 от так поставить	0	Marra	00.10
16	1.Прыжки с высоты 40 см на полусо-	Отрабатывать навык при-	Мячи, гим-	09.10.
	гнутые ноги на мат.	земления на полусогнутые	настическая	поне-
	2.Отбивание мяча одной рукой на ме-	ноги в прыжках со скамейки;	скамейка.	дельник
	сте и с продвижением вперед.	развивать координацию		
	3.Ползание на ладонях и ступнях в	движений в упражнениях с		
	прямом направлении.	мячом.		
17	Игровые упражнения: «Кто самый мет-	Развивать точность броска;	Мячи, ве-	11.10.
1 /		_	*	
	кий?», «Перепрыгни –не задень»	упражнять в прыжках.	ревка, вело-	среда
	Катание на двухколесном велосипеде:	Соблюдать правила безопас-	сипеды.	
	по прямой, по кругу, с разворотом, с	ного передвижения при ка-		
	разной скоростью; с поворотами	тании на велосипеде.		
	направо и налево.			
18	1.Прыжки с высоты 40 см на полусо-	Отрабатывать навык при-	Мячи, гим-	12.10.
10	*	земления на полусогнутые	настическая	
	гнутые ноги.	, , ,		четверг
	2.Отбивание мяча одной рукой, про-	ноги в прыжках со скамейки.	скамейка,	
	двигаясь вперед, и забрасывание мяча в	Упражнять детей в отбива-	обруч.	
	корзину двумя руками.	ние мяча одной рукой, про-		
	3. Лазание в обруч на четвереньках; ла-	двигаясь вперед, и забрасы-		
	зание в обруч прямо и боком, не каса-	вание мяча в корзину двумя		
	ясь руками пола, группировке.	руками; повторить лазание в		
	r,	обруч на четвереньках; лаза-		
		ние в обруч прямо и боком,		
		не касаясь руками пола в		
		группировке.		
19	1.Ведение мяча по прямой (баскет-	Повторить упражнения в	Мячи, гим-	16.10.
	больный вариант).	ведении мяча; ползании;	настическая	поне-
	2.Ползание по гимнастической скамей-	упражнять в сохранении	скамейка.	дельник
	ке (хват рук с боков).	равновесия при ходьбе по		
	3. Ходьба по реке гимнастической ска-	уменьшенной площади опо-		
20	мейке, свободно балансируя руками.	ры.	M 7	10.10
20	Игровые упражнения:	Закреплять навык действо-	Мячи, биты.	18.10.
	«Успей выбежать», «Мяч водящему».	вать по сигналу воспитателя;		среда
	Городки: бросание биты сбоку, от	развивать точность в упраж-		
	плеча, занимая правильное исход-	нениях с мячом.		
	ное положение; знание 4 - 5 фигур,			
	выбивание городков с полукона и			
	кона при наименьшем количестве			
	бросков бит.			
21	1.Ведение мяча между предметами.	Упражнять в ведение мяча	Мячи, гим-	19.10.
<u> </u>	• •	•	*	
	2.Ползание на четвереньках по прямой,	между предметами; в полза-	настическая	четверг
	подталкивая вперед головой набивной	ние на четвереньках по пря-	скамейка.	
	мяч.	мой, подталкивая вперед го-		
	3. Равновесие – ходьба по рейке гим-	ловой набивной мяч; повто-		
	настической скамейки, руки за голову.	рить равновесие – ходьба по		
	713	рейке гимн. скамейки, руки		
		за голову.		
22	1 Поправные на мотражени мом, в жели ста	į	Гимнасти-	23.10.
22	1.Ползание на четвереньках в прямом,	Упражнять в ползании на		
	направлении, подталкивая мяч голо-	четвереньках с дополни-	ческая ска-	поне-
	вой; ползание под дугой или шнуром	тельным заданием; повто-	мейка.	дельник
1	(высота 50см, подталкивая мяч вперед.	рить упражнение на равно-		
	2.Прыжки на правой и левой ноге	весие при ходьбе по повы-		
	между предметами.	шенной опоре.		
	3. Равновесмие ходьба – по гимнасти-			
	ческой скамейке, хлопая в ладоши пе-			
1.5	ред собой и за спиной на каждый шаг.	**	3.6	27.10
23	Игровые упражнения:	Упражнять в прыжках и пе-	Мячи.	25.10.
	«Лягушки», «Не попадись».	реброске мяча.		среда
24	1. «Проползи – не урони». Ползание по	Повторить ползание по гим-	Гимнасти-	26.10.
			•	

решьках с мещочком на спине. 2. Първажен на даух ногаж между предметами. 2. Равносене – кодъба по рейке тими делимент правия в семент правичута в обруч. 3. Ходъба – по гимнастической скамейке. 2. Равносене – кодъба по рейке тими делимент правичута за голору. 3. Първажен на съвкамет съвкамейки. 2. Равносене – кодъба по канату боком, приставным шатом. 2. Правизосене жодъба по канату боком, приставным пасти, редела мяча подът делимент в кодъбе по канату устражен в правих и делу между предъекта муча у тражент в съвкамет. 2. Правих на двух ногах через шизур. 3. За тафета «Мач водящему» 2. Правих на двух ногах через шизур. 3. За тафета «Мач водящему» 2. Правих на двух ногах через шизур. 3. Таръяки на двух ногах через шизур. 3. Стафета «Мач водящему» 2. Правих на двух ногах через шизур. 3. Таръяки на правой по делой поге, продавиляеть в коратиру. 4. Промые упражнения: правов по делой поге, продавиляеть в коратиру правов по дельнита ту и пражках у темер потиментической скажейке на ладових и коспедуа с масялку, правиляе е в перед. 2. Потавине по двух с с каметом. 3. Предам мача в перентих. 3. Пражи через короткую скакалку, вращам с в переда. 2. Пражни через короткую скакалку, правиме через короткую скакалку, правиме через короткую скакалку, подавине на даловки и коспедуа мача в перентах. 3. Пражни через короткую скакалку, вращам с в переда. 2. Пражни через короткую скакалку, правивения под двух развине под двух. 3. Таръямом направлении: 2. Дакание под двух. 3. Развовосен. Ходъба на носках, между набизнание под двух. 4. Пототрить пражкам и фача и пражкам. 3. Предам мача в перентах. 3. Праждени в кочкую и пражнения и мача в корами. 4. Пототрить пражкам и среда мача и преда	1			T	Т
2. Пражжи на двух нотах между предметми в могат у пражени на двух нотах упражить в могат у пражения и скамати. 2. Пражени поставаться объемной двух нотах через пинур. 2. Пражен на сладать объемной друг двух нотах через пинур. 2. Пражен на двух нотах через пинур. 3. Эстафета «Мач водян остенку». Буда ловкимо. 2. Пражен на двух нотах через пинур. 3. Эстафета «Мач водянему» 2. Пражен на двух нотах через пинур. 3. Эстафета «Мач водянему» 2. Пражен на двух нотах через пинур. 3. Върски на двух нотах через пинур. 3. Пражен на правой и девой поте, продытнатель пределата мачам, чето двух потах и метера при заришнаето пинастической скамейк. 2. Пражен через короткую скакалих, потажи и претах. 3. Пражен через короткую скакалих, потажи и претах. 3. Провые упражнения на пражен и пражен и песком. 3. Продела по капату боком, приставным шагом. рукт вз головой. 2. Пражен через короткую скакалих, праженять детей в пражках через короткую скакалих, потажи и петамани по гиманит пот двух потажи и потажи и потажи и потажи и потажи и петамани пот пинастической скамейк, и в передача мата и перетах. 3. Продела мата и перетах. 3. Передал садискъ, Эстафета с мячомо. 3. Передал в короткую скакалих, потажит в потами и гиманстической скажения и продвижения в прамом и потажит в потами и гиманстической скажения и продвижения мача в перетах. 3. Потамине в прамом напражении и четерентах. 3. Потамине на дадонях и сутинях в прамом направлении. 2. Дагамине нод муу. 3. Равновесне «Ходба по гими, скамейкъ, съсоки пражения и прожения и пражения и прожения и пражения		гимнастической скамейке на четве-	настической скамейке на	ческая ска-	четверг
Ведение мята между предлегиями. Колба — по измастической скамейка. Колба — по измастической объектор. Колба — по канату боком, приставным патом, руга развитать по измастической скамейка. Колба — по канату боком, приставным патом, руки за головой. С. Пръжки на правот невой коте, проденизась внеред вдоль каната. З. Броски в кораниу двум руками. Корания. Кора		-			
3. Хольба — по гимпастической скамейка. 2. Паедение мяча между предметами. 2. Паедение мяча между предметами. 30.10. между предметами, пооторы 3. Пражки на саказанке. 30.10. между предметами, пооторы между предметами, саказанки. между предметами, саказанки. между предметами между предметами, саказанки. между предметами, саказанки. между предметами, середа между предметами, от отаказанки, поторы между предметами, от отаказанки, поторы между предметами, от отаказанки, от от отаказанки, от от отаказанки, от от отаказанки, от отаказанки, от от от от от между предметами, от от от от между предметами, от от от от между предметами, от		1			
 № се менючком на голове, ружи на пояс. 15. 1Ведение мача между предметами; поито- рить равновесие и правжи на скамейки. 2 Равновесне – ходьба по рейке тим- настической скамейки, руки за голову. 3 Правновесне – ходьба по стенку- до Нировые упражнения: «Мач о стенку»		. 1		песком.	
1. Ведение мяча между предметами. 2. Равновсене с ходьба по рейке гим- настической скамейки, руки за голову. 3. Пражки на саказике. 10 поторить упражиетия с мачам и прискахи через шпур. 3. Этаркта мачам, «Кто бъстрес». 10 поторить упражиетия с мачам и прижках через шпур. 3. Этаркта мачам, «Кто бъстрес». 10 поторить упражиетия с мачам и прижках через шпур. 3. Эстафета «Мач водишему» 2. Прижки на двух ногах через шпур. 3. Эстафета «Мач водишему» 2. Прижки на двух ногах через шпур. 3. Эстафета «Мач водишему» 2. Прижки на двух ногах через шпур. 3. Эстафета «Мач водишему» 2. Прижки на двух ногах через шпур. 3. Эстафета «Мач водишему» 2. Прижки на двух ногах через шпур; повторить угражиеть в жодьбе по капат туу пражиеть в ходьбе по гама туу пра					
2. Равновесие — ходьба по рейке гим- пастической сжамских, руки за голову. 3. Прижки на скакалке. 26 Игровые упражнения: «Мяч о стенку», Будь ловким». 27 Прановесие - ходьба по канату боком, 2. Прыжка на двух ногах через шнур, 3. Эстафета «Мяч водящему» 28 Игровые упражнения: «Передача мяча», 4. Канат, мяч, 2. Прыжка на двух ногах через шнур, 3. Эстафета «Мяч водящему» 29 П. Кодьба по канату боком, 12 Прыжка на двой от певой ноге, 12 Прыжка на правой и левой ноге, 12 Прыжка на правой и левой ноге, 13 Призначи через корткую скакалку, 14 правые правов и прижках у срез прирут, 2. Потавине по гимнастической скамей- к е на ладонях и коленях с меточком на стине. 31 Игровые упражнения: 41 Повторить игровые упраж- нения в прыжках и с мячом. 2. Прыжка на правой и левой ноге, 15 правими через корткую скакалку, 16 правые правов на правов пра	25			Many rung	20.10
Вастической скамски, руки за голову. 3.Прыжки на скамстви. Инмерь.	23		_	*	
ва скакалисе. ва скакалис		•			
Новбрь Норовае упражнения: «Мяч о стенку», Будь ловким». Повторить упражения с мячом и прыжками. Од. 11. среда Од.			1 1		дельник
1. Правовен упражнения: «Мяч о стенку», будь ловким». 2. Правновеспе- ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Правки на двух ногах через шнур. 3. Эстафета «Мяч водящему» 2. Игровые упражнения: «Передача мячалья в правой и левой поге, продвитаксь впееред ддоль каната. 3. Повторить игровые упражнения: «Передача мячалья правой и левой поге, продвитаксь впееред ддоль каната. 3. Порыжки на правой и левой поге, продвитаксь впееред ддоль каната. 3. Броски в корэнну двумя руками. 3. Порожне упражнения: «Передача мячальную деннах. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мещочком на спине. 3. Броски в мяча друг другу стоя в шерентах. 3. Провыжи чрез короткую скакалку, вращая ее впеерел. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч голюю. 3. Провыжи чрез короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч полвой. 3. Провыжи чрез короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч полвой. 3. Предение мяча в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч, положеными в оду линию, руки за головой. 3. Протовые упражнения: Передай мячь, «С кочки на кочку». 4. Повторить упражнения с короткую скакалку, пражнять в парановк и четвереньках, подталкивам мячь, поставления в прямом направлении. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мячь, потовой. 3. Предение мяча в прямом направлении на четвереньках, и в передачам мяча перентах. 3. Передача мяча в перентах. 3. Повторить упражнения с короткую скакалку, пражнять в лазании под дуту, в равновесии. 2. Ползание на доловки и ступнях в прямом направлении. 3. Развивать ловкость и глазомер при запрожения в прыжки через поражнения в прожения в прожения на преедай мячь, местанкам перентах. 3. Повторить упражнения с ступнах в перентах на пражнения в передах мача в писрентах на пражнения в прожения переда пражнения в прожения переда потомы с ступнах на пражнения в приметаним и на кодыба по гимнас		з.прыжки на скакалкс.		скакалки.	
Вудь ловкимо. Мячом и прыжками. Среда	26	Игловые упражнения: «Мяч о стенку»		Мячи	01 11
1. Равиновсенсе - ходьба по канату боком дележний в доржентах в ходьбе по канату ут упражнять в энергичим отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафет ус мачом. Повторить прижках и с мячом. Мачи. детверт отталкивании в прыжках и с мячом. Повторить в прыжках и с мячом. В продвитаясь вперед вдоль каната. З. Порьжки через королкую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползавие по гимнастической скамей-ке на ладонях и коленях с мещочком на спине. З. Броски в корзину двумя руками. З. Пррыжки через королкую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползавие в прямом направлении на четвереньках, поталкивая мяч гольов. З. Передата мяча в перемаха. З. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползавие в прямом направлении на четвереньках, поталкивая мяч гольов. З. Равновсеис. Ходьба по гомы. Сакам сжари на прямом направлении д. Дазание под дугу. З. Равновсеис. Ходьба по гомы. Саком на гольов. З. Пметавие на падонях и ступнях в прямом направлении д. З. Равновсеис. Ходьба по гомы. Скамей-ке боком приставным шагом с мещочу стерава и слева попеременно. З. Ходьба по гимнастической скамейка. За прямом направлении д. З. Разнивать подоку в тольов. З. Потазание на падонях и ступнях в прямом направлении д. З. Разнивать подоку в тольов. З. Потазание на падонях и ступнях в прямом направлении д. З. Разнивать подокост, и глагом мер при метании, упражнять в лазании под дуту, в равновесии. З. Разнивать полкост, и глагом мер при метании, гражания в прямом направлении з. Разнивать полкост, и глагом мер при метании, гражания в прямом направлении д. З. Разнивать полкост, и глагом мер при метании, гражания в прямом направлении д. Разнивать полкост, и глагом мейка, мейка. Четверт пряжка и на разновесие, д. Повторить упражнения в падонях и ступнях в прямом направлении д. Разнивать потимастической скамейке. В помежений и в кодьба по гимпастической скамейке. Ской скамейка. Четверт пряжках и на разновесие, д. Скакалки, четверт помежений по гимпастической стему. Повторить упражнения в падонях и ступнах в прямом направлении д. Разнивать потима	20			TVIX III.	
ту; упражиять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафета «Мяч водящему» 28 Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрее». 29 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 20 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 21 Прыжки чере короткую скакалку, вращае ее вперед. 22 1. Прыжки чрее короткую скакалку, вращае ее вперед. 23 1. Прыжки чрее короткую скакалку, вращая ее вперед. 24 1. Провые упражнения: «Передата с мячом». 35 1. Провые упражнения: «Передата с мячом». 36 1. Правжие чрее короткую скакалку, зращая ее вперед. 25 1. Прыжки чрее короткую скакалку, зращая ее вперед. 26 1. Прыжки чрее короткую скакалку, зращая ее вперед. 27 2. Ползание по гимнастической скакалку, зращая ее вперед. 28 1. Прыжки чрее короткую скакалку, зращая ее вперед. 29 1. Прыжки упражнения: «Передата с мячом». 30 1. Передача мяча в шеренгах. 31 1. Прыжки чрее короткую скакалку, зращая ее вперед. 21. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч голяой. 36 1. Лазание под дугу. 3. Равновесие ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на примом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на правлении в прямом направлении. 3. Передача мяча в шеренгах. 36 1. Мачи и прыжками. 37 2. Пражки чрее короткую скакалку, упражнять в лазании под дугу, в равновесие и тольове. 38 3. Передача мяча в шеренгах. 39 4. Игровые упражнения: Передай мячь, «С кочки на кочку». 30 4. Игровые упражнения: Передай мячь, «С кочки на кочку». 30 5. Потазание на падонях и ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. 30 6. Поторове потове. 30 6. Поторове потове. 31 6. Поторове потове. 32 6. Поторове потове потове. 33 7. Поторове потове потове. 34 6. Поторова потове потове. 35 8. Потове потове потове. 36 8. Потове по	27			Канат, мяч.	
2.1 Прыжки на двух ногах через шнур. 2.2 Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрес». 2.3 Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрес». 2.4 Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. З.Броски в корзину. Заголовой. 2.5 Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. З.Броски в корзину. Заголовой. 2.6 Прыжки через короткую скакалку, врашая ее вперед. 2.1 Потавине от импастической скамей-ке на ладонях и коленях с мещочком на спине. 3.6 Провки упражнения: провые упражнения: продвигаясь впрамом направлении на четверет кнага и примом направлении в четверет кнага, корт в мача в перентах. 3.7 Провые упражнения: провые упражнения в прямом направлении в четверенкаха, кортакива мяч гольой. 3.8 Лередача мяча в перентах. 3.9 Лемения мача в перентах. 3.1 Ведение мяча в прямом направлении в олу линию, руки за головой. 3.1 Ведение мяча в прямом направлении в олу линию, руки за головой. 3.1 Передача мяча в перентах. 3.2 Поизвание в прямом направлении в олу линию, руки за головой. 3.3 Передача мяча в перентах. 3.4 Игровые упражнения: Передай мячь, «К коики на конку». 3.5 Развивать под ступ, с какалку, упражнеты в олу линию, руки за головой. 3.6 Пототрить прыжки через мачом. 1.6 Повторить прыжки через пражим негоним и прыжками через короткую с какалку. Упражнеты в полувание на четверенкаха, кортакивами мяча и передами мяча в перентах. 1.6 Повторить прыжки через мячи. 2.1 Поражнением вперед; упражнения с пону от какалку, поражнения в перентах. 1.6 Повторить прыжки через мячи. 2.7 Повършки нем вперед; упражнения с пону от какалку, тогожнения мяча с предами мяча в перентах. 1.6 Повторить прыжки через мячи. 2.7 Повършки нем вперед; упражнения с пону от какалку, тогожнения мяча с предами мяча в перентах. 1.8 Повторить прыжки через мачом. 1.9 Повторить прыжки через мячи. 2.1 Поражнения мяча с предами мяча в перентах. 1.1 Повторить прыжкения в предами мячи. 2.2 1.1 мячи	_,		-		
28 Игровые упражнения: «Передача мяча», «Кто быстрес». 21. Ходьба по канату боком, приставным патом, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигась вперед дволь каната. 3. Броски в корзину двуми руками. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперел. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мещочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шерентах. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперел. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мещочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шерентах. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперел. 2. Ползание впрамом направлении па четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Передат садись», Эстафета с мячом. 3. Передат садись», Эстафета с мячом. 3. Передат кадись», Эстафета с мячом. 3. Передат кадись и продвижением вперед; упражнить в лазании под дулинию, руки за головой. 3. Передат мяча в перентах. 1. Повторить упражнения с мяча. 1. Повторить упражнения с мячи. 1. Повторить упражнения с мяча. 1. Повторить упражнения с мяча. 1. Повторить упражнения с мяча. 1. Повторить упражнения с мейка. 1. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, 2. 1. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, 2. 1. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, 2. 2. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.		•		1111) p 211	Потрорт
Тус мячом. Тус мячом. Токторить игровые упражнения Тус мячом. Токторить игровые упражнения Токторить игровые уп					
Повторить игровые упражнения: «Персдача мя- чаю, «Кто быстрее». Повторить игровые упраж- нения в прыжках и с мячом. Ов. 11.		ore craigers with respectively.			
1. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвитавсь вперед вдоль капата. 3. Броски в корзину двумя руками. Упраживть в ходьбе по капат удельных двуждами. Упраживть в ходьбе по капат удельных двуждами. Ореда брасывании мяча в корзину. Ореда брасывании мяча в предетах. Ореда брасывании по гимнастической скажайся на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ореда брасиви мяча друг другу стоя в шерентах. Ореда брасиви мяча друг другу; ползании по гимнастической скажайся на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ореда брасывании по гимнастической скажайся, мячи. Ореда брасывании по гимнастической скамайся, мячи. Ореда брасывании по гимнастической скамейка сама скамейка. Ореда брасывании по гимнастическую стенку. Ореда брасывании по гимнастической скамейка сама скама ска	28	Игровые упражнения: «Передача мя-		Мячи.	08.11.
1. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 2. Пърыжки за головой. 2. Пърыжки за головой. 3. Пърыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамей-ке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друт другу стоя в шерентах. 31 Игровые упражнения: 4. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч тольой. 3. Передача мяча в перентах. 31 Игровые упражнения: 4. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивам мяч тольой. 3. Передача мяча в перентах. 3. Передача мяча в перентах. 3. Передача мяча в перемам. 3. Передаче мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в олу линию, руки за головой. 3. Перавие на ладонях и ступнях в прямом направлении. 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на голова. 3. Прыжки на двух вогах через шнур справа и слева попеременно. 3. Кодьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в прыжом на гравновесие - кодьба по гимнастическую стенку. 3. Повторить упражнения в прыжом на гравновесие - кодьба по гимнастическую стенку. 3. Повторить упражнения в прыжом на гравновесие - кодьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в прыжом на гравновесие - кодьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в прыжами и прыжками. 3. Повторить упражнения в прыжом на гравновесие - кодьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в прыжами и на равновесие - кая стенка. 3. Повторить упражнения в прыжами и на равновесие - кая стенка, в тимнастическую стенку. 3. Повторить упражнения в прыжами и на равновесие - кая стенка. 3. Повторить упражнения в прыжами и на равновесие - кая стенка. 3. Повторить упражнения в прыжами и на равновесие - кая стенка, в том	-				
ным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвижани на правожнате дельних и коленах. 3. Плрыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3. Броски мяча друг другу стоя в шерентах. 31 Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом». 32 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч голвой. 33 1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мучами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2. Повторить упражнения с мячом и прыжками. 36 1. Лазазанье на даловях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком и а слове. 36 1. Лазазанье на даловях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на спимнастической скамейке. 36 1. Лазазанье на дарих ко колена корзыма и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие – ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком и в сотовек боком приставным шагом, на середине боком приставным шагом, на середине боком приставным дагом, на середине боком приставным шагом, на середине боком приставным дагом, на середине боком приставным дагом, на середине боком приставным дагом, на середние ская стенку. 30 1. Варажна с предежение в прыжках сразвний под дагом и метом, на середине боком приставным дагом, на середние ская стенку. 31 1. Повторить упражнения в потимнастическую стенку. 32 1. Матом и прыжкату через прыжкать повыскать с прыжками правжения в прамом направления прыжками на равновесие, ская скамейке. 33 1. Матом и прыжкам учрежнения с прыжками и прыжками и прыжками. 34 1. Повторить упражнения в промом направления прыжками и на равновесие, ская ска	29			Канат, мячи.	
2. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 3. Броски в корэину двума руками. 30 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 31 Игровые упражнения: «Передап садись», Эстафета с мячому. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч гольой. 3. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч гольой. 3. Передана мяча в шеренгах. 33 1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мячь, «С кочки на кочку». 35 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочьом на голове. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине на гарачных на гимнастическую стенку. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине на гарачних в пазаньи на гимнастическую стенку.					
продвигаясь вперед вдоль каната. 3.Броски в корзину двумя руками. 3.Броски в корзину двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамей-ке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Передача мяча в шеренгах. 1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие Кодьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 1.Метание мешочков в горизонтальную пель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на голове. 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине 1. Повторить упражнения в прямом направлении. 2.Повторить упражнения с мер при метании; упражнять в поззание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 2.Повторить упражнения с мер при метании; упражнять в поззание на ладонях и ступнях в прямом направлении в ходьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в прямом направлении в ходьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в прямом направлении в ходьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в прямом направлении в ходьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в прямом направлении на кодьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в прямом направлении на кодьба по гимнастической скамейке. 27.11. 1. Повторить упражнения в понем секая скачами на двугот пролет. 2. Повторить упражнения в понем секая скачами на двугот пролет. 2. Повторить упражнения в понем секая скачами на двугот пролет. 2. Повт					^
3.Броски в корзину двумя руками. 20		-			
30 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2.Ползание по гимнастической скамей-ке на ладонях и коленях с меточком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в птерентах. 10 10 10 10 10 10 10 1					
2.Ползание по гимнастической скамей- ке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в ше- ренгах. 31 Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом». 32 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч голюй. 3.Передача мяча в шеренгах. 33 1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную пель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие ходьба по гимн. скамей- ке боком приставным шагом с мешоч- ком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с перехо- дом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременню. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине браго темер при метании, в ходьба по гимнастическую стенку. 6 росании и мяча друг другу; ползании полуании прыжки через камейке на ладонях и коленяя с мененочком на спина. 6 росании и мяча, и прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нять детей в ползание на четверг начи и редачать повости и глазо- мер при метания; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направле- нии и в ходьба по гимнастич- ская ска- мейка, мячи. 22.11. среда 23.11. четверг новече с какалку, Упраж- нять детей в прямом напрамения поверачами под другом под мяча в шеренах. 20.11. повторить прыжки через коротки четей мяча с предачами	30		Упражнять детей в прыжках	Скакалки,	13.11.
2.Ползание по гимнастической скамей- ке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в ше- ренгах. 31 Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом». 32 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч голюй. 3.Передача мяча в шеренгах. 33 1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную пель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие ходьба по гимн. скамей- ке боком приставным шагом с мешоч- ком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с перехо- дом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременню. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине браго темер при метании, в ходьба по гимнастическую стенку. 6 росании и мяча друг другу; ползании полуании прыжки через камейке на ладонях и коленяя с мененочком на спина. 6 росании и мяча, и прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нения с мячом. 10 вторить прыжки через короткую скакалку, Упраж- нять детей в ползание на четверг начи и редачать повости и глазо- мер при метания; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направле- нии и в ходьба по гимнастич- ская ска- мейка, мячи. 22.11. среда 23.11. четверг новече с какалку, Упраж- нять детей в прямом напрамения поверачами под другом под мяча в шеренах. 20.11. повторить прыжки через коротки четей мяча с предачами					поне-
ке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шерентах. 31 Игровые упражнения: «Передал садись», Эстафета с мячом». 32 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч гольой. 3.Передача мяча в шерентах. 33 1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мещочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине боком приставным шагом, на середине				ская ска-	дельник
3. Броски мяча друг другу стоя в шерентах.		ке на ладонях и коленях с мешочком на		мейка, мячи.	
Повторить игровые упраж- нения с мячом		спине.	скамейке на ладонях и коле-		
Повторить игровые упражнения (Передал садись», Эстафета с мячом». Повторить игровые упражнения с мячом. Повторить игровые упражнения с среда		3. Броски мяча друг другу стоя в ше-	нях с мешочком на спине.		
Мячи Повторить прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Повторить прыжки через короткую скакалку. Упражнять детей в ползание на четвереньках, подталкивая мяч голвой. З.Передача мяча в шеренгах. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. Мячи, дуга. 20.11. понедельник развивать ловкость и глазомет прямом направлении. З. Равновесие - ходьба по гимн. скамей ке боком приставным шагом с мешочком на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке Короткую скакалку. Упражнять в ползание на падонях и ступнях в прямом направлении. 22.11. четверт ним и в ходьба по гимнастической скамейке. Тимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая скамей на голове. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастической скамейке воком приставным шагом, на середине Скака стенка. Скакалки, мячи. 46.11. четверт нять детей в ползание на передача мяча в шеренгах. Повторить упражнения с мячи. 22.11. середа 23.11. четверт ним и в ходьба по гимнастической скамейке. 27.11. четверт на гимнастической скамейке Стимнастическая скамей (ка, мячи, гимнастическая скамей (ка, мячи, гимнастическая стенка. Скакалки, мячи. 46.11. четверт на гимнастическая скамей (ка, мячи, гимнастическая скамей (ка, мячи, гимнастическая стенка. Стимнастическая скамей (ка, мячи, гимнастическая стенка. Скака скамей (ка, мячи, гимнастическа		ренгах.			
1. Прыжки через короткую скакалку, вращая се вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч голвой. 3. Передача мяча в шерентах. 3. Передача мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 3. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнетия с лупинию, руки за головой. 3. Повторить упражнения с мячом и прыжками. 4. Повторить упражнения с мер при метании; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастической скамейке. 5. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая скамейка, мячи, настическую стенку. 5. Понедатьным прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейке, разучить в лазаньи на гимнастическая стенка. 5. Понедатьным прыжки через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине 5. Понедатьным правовет прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 5. Понедатьным прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая стенка. 5. Понедатьным прыжки через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Понедатьным прыжки через шнур справа и слева попеременно. 5. Понедатьным прыжки четей в ползание на подонях и ступнах на прыжки четей в ползание на падонях и ступнах на прыжки четей в ползание на падонях и ступнах на прыжки четей в понедатьным подока на потемень на падонях и ступнах на прыжки четей в понедатьным подока на потемень на падонях и ст	31		Повторить игровые упраж-	Мячи.	15.11.
Вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч гольой. 3.Передача мяча в шеренгах. 3.Передача мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 3. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. 3. Повторить упражнения с «С кочки на кочку». 4. Мячи. 4. Мячи. 4. Страник 4. Страни					
2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч гольой. 3.Передача мяча в шеренгах. Повторить ведение мяча с продвижением вперед; 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. Повторить упражнения с мячи. 22.11. среда мячом и прыжками. Повторить упражнения с мячом и прыжками. Мячи. 22.11. среда Мячи. 22.11. среда Мячи. 22.11. среда Мячи. 22.11. среда Мячи. 23.11. песком, тимнастической скамейке. Повторить упражнения с мячом и прыжками. Мячи. 22.11. среда Мешочко с дальник Ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастической скамейке. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скалини настическую стенку. Тимнастическая скалини настическую стенку. Стинастическая скалини настическая скалини настическую стенку. Стинастическая скалини настическую стенку. Стинастическая скалини настическая скалини настическая стенка. Стинастическая скалини настическая скалини настическую стенку. Стинастическая скалини настическая скалини	32	1.Прыжки через короткую скакалку,		Скакалки,	16.11.
четвереньках, подталкивая мяч голвой. 3.Передача мяча в шеренгах. 3.Передача мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочстврав и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине		-		мячи.	четверг
3.Передача мяча в шеренгах. мяча в шеренгах. мяча в шеренгах. 1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочсирава и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине 3.Кодьба по гимнастическую стенку. 5.Потание на ладонум и прыжками 2.Потание на ладонях и ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. 1.Повторить упражнения в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке 1.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, тимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, тимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в понемастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в понемастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжками на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в прыжками. 1.Повторить упражнения в праком на правовесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 1.Повторить упражнения в праком на правовесие, разучить в лазаньи на гимнастическая стенка, мейка мейка в понемастическая стенка. 1.Повторить упражнения в праком на правовесии. 1.Повторить упражнения в праком на					
1. Ведение мяча в прямом направлении. 2. Лазание под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнения в продвижением вперед; упражнения с мячи. 10 дотове. 3. Повторить упражнения с ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. 4 дельник на стичнастическую стенку. 5 понедатическую стенку. 6 понедатическую стенку. 6 понедатическую стенку. 7 понедатическая скачей ская стенка. 6 кая стенка. 6 кая стенка.		*	четвереньках, и в передача		
2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине			<u> </u>	2.6	20.11
3. Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	33		-	Мячи, дуга.	
набивными мячами, положенными в оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине дини и в ходьба по гимнастическую стенку. Дугу, в равновесии. Мячи. 22.11. мер при метании; упражнения с мешочкая сказ сказ сказ сказ сказ сказ сказ сказ			1		
оду линию, руки за головой. 34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 - 1		дельник
34 Игровые упражнения: Передай мяч», «С кочки на кочку». Повторить упражнения с мячом и прыжками. Мячи. 22.11. 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Развивать ловкость и глазомер при метании; упражнять в прямом направлении. Мешочки с да.11. 23.11. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. гимнастическая скамейка. ская скамейка. 3.Равновесие - ходьба по гимн. станкы ке боком приставным шагом с мешочком приставным шагом с мешочь справа и слева попеременно. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенки. Тимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине на стическую стенку. гимнастическая стенка.			дугу, в равновесии.		
«С кочки на кочку». мячом и прыжками. среда 35 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Развивать ловкость и глазомер при метании; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Мешочки с дал. четверг 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. гимнастическая скамейка. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей ке боком приставным шагом с мешочком ком на голове. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая скамейка, мячи, справа и слева попеременно. Гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине поненастическую стенку. гимнастическая стенка.	2.4		П	1 1	22.11
1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке	34		1 2 1	Мячи.	
цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочдом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине мер при метании; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении и в ходьба по гимнастическая ска-мейка. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическая ска-мейка, мячи, гимнастическая стенка.	25		•	14	
2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	35	<u> </u>			
прямом направлении. 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине 3. Равновесие - ходьба по гимн. скамейне нии и в ходьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в примом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. 3. Повторить упражнения в примом направлении и в ходьба по гимнастической скамейке. 3. Тимнастическая сканий настическую стенку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине		*			четверг
3. Равновесие - ходьба по гимн. скамей-ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1. Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине		•			
ке боком приставным шагом с мешочком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине					
ком на голове. 36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине				меика.	
36 1.Лазазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку. Гимнастиче ческая ска- мейка, мячи, гимнастическая стенка. Ская		_	ческой скаменке.		
дом на другой пролет. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	26		Порториту управачания	Гимпости	27 11
2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине	30	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине настическую стенку. гимнастиче- ская стенка.		1 1			
3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине ская стенка.			1		дельник
боком приставным шагом, на середине			настическую стенку.		
				ская стенка.	
		ооком приставным шагом, на середине	13	<u> </u>	<u> </u>

		T	т.	
	присесть, руки вперед, выпрямиться и			
	пройти дальше.			
	4. Бросание мяча о стенку одной рукой			
	и ловля его после отскока о пол двумя			
27	руками.		3.6	20.11
37	Игровые упражнения: «Мяч о стенку»,	Повторить упражнения с	Мячи.	29.11.
20	Будь ловким».	мячом и прыжками.	-	среда
38	1.Повторить лазанье по гимн. стенке с	Повторить равновесие и за-	Гимн. ска-	30.11.
	переходом на другой пролет и спуск	брасывание мяча в корзину	мейка, мячи,	четверг
	вниз.	двумя руками от груди,	корзина,	
	2. Равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки за		гимн. стен-	
	голову.		ка.	
	3.Забрасывание мяча в корзину двумя			
	руками от груди.			
	рукими от груди.			
39	1Равновесие. Ходьба боком пристав-	Упражнять детей в сохране-	Мешочки с	04.12.
	ным шагом с мешочком на голове, пе-	нии равновесия при ходьбе в	песком,	поне-
	решагивая через набивные мячи.	усложненной ситуации. Раз-	набивные	дельник
	2.Прыжки на двух ногах между пред-	вивать ловкость в упражне-	мячи, кегли,	' '
	метами, огибая их.	ниях с мячом.	мячи.	
	3. Бросание малого мяча вверх одной			
	рукой и ловля его двумя руками.			
	4.Перебрасывание мяча друг другу си-			
	дя по-турецки.			
40	Игровые упражнения:	Повторить упражнения в	Кегли, мячи.	06.12.
	«Пройди - не задень», «Пас на ходу»,	равновесии, в прыжках, с		среда
	Прыжки через короткую скакалку.	мячом.		
41	1.Равновесие – ходьба по гимнастиче-	Упражнять детей в сохране-	Гимнасти-	07.12.
	ской скамейке, руки на поясе; на сере-	нии равновесия при ходьбе в	ческая ска-	четверг
	дине присесть, вынести руки вперед,	усложненной ситуации. По-	мейка, мячи,	
	пройти дальше; в конце скамейки сой-	вторить упражнения с мяча-	шнуры.	
	ти, не прыгая.	ми и прыжки.		
	2.Переброска мячей друг другу, стоя в			
	шеренгах.			
	3. Прыжки на правой и левой ноге			
42	вдоль шнура, продвигаясь вперед. 1. Прыжки на правой и левой ноге по-	Vinavenary narry p was week	Гимнасти-	11.12.
42	переменно, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге по-	имнасти- ческая ска-	Поне-
	переменно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в	переменно; повторить	мейка, мячи,	дельник
	2. Эстафета с мячом «передача мяча в колонне».	упражнения в ползании и	MPKM, AAMOINI,	дельник
	3.Ползание по скамейке на ладонях и	эстафету с мячом.		
	коленях.	straper, e mi rom.		
43	Игровые упражнения:	Повторить упражнения в	Кегли, мячи.	13.12.
.5	«Пройди - не задень», «Пас на ходу»,	равновесии, в прыжках, с	,	среда
	Прыжки через короткую скакалку.	мячом.		• • •
44	1.Прыжки на двух ногах между пред-	Совершенствовать прыжки	Кегли, мячи,	14.12.
	метами; на правой и левой поочеред-	на ногах между предметами;	шнур.	четверг
	но.	на двух ногах; на правой и		<u> </u>
	2.Прокатывание мяча между предме-	левой поочередно; упраж-		
	тами.	нять в прокатывание мяча		
	3. Ползание под шнур правым и левым	между предметами и полза-		
	боком, не касаясь верха края шнура,	ние под шнур.		
	группироваться в «комочек».			
45	1.Подбрасывание мяча правой и левой	Упражнять в подбрасывании	Гимнасти-	18.12.
	рукой вверх и ловля его двумя руками.	малого мяча, развивая лов-	ческая ска-	поне-
	2.Ползание по гимн. скамейке на живо-	кость и глазомер; упражнять	мейка, мячи.	дельник
	те, хват рук с боков.	в ползании на животе, в рав-		
	3. Равновесие – ходьба по рейке гимн.	новесии.		
		14		

	скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.			
46	Игровые упражнения: «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой».	Повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Кегли, об- ручи.	20.12. среда
47	1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки со скамейки на мат.	Повторить перебрасывание мячей в парах; упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами и совершенствовать прыжки со скамейки на мат.	Мячи, ска- мейка.	21.12. четверг
48	1. Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек; лазанье по веревочной лестнице. 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке; по веревочной лестнице; Повторить равновесие и прыжки через короткую скакалку.	Гимнастическая стенка, веревочная лестница, гимнастическая скамейка, набивные мячи, скакалки.	25.12. поне-дельник
49	Игровые упражнения: «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи». Катание на санках.	Разучить игровое упражнение «точный пас», развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. Соблюдать правила безопасного при катание на санках.	Клюшка, шайба, сан- ки.	27.12. среда
	T	Январь	1 -	1
50	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользи – не упади» Катание на санках.	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровое упражнение. Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах.	Санки, лы-жи.	10.01. среда
51	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	Упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнасти- ческая ска- мейка, набивные мячи.	11.01. четверг
52	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания; повторить прыжки; упражнять в прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Гимнасти- ческая ска- мейка, мячи, обручи.	15.01. поне- дельник
53	Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Веселые воробышки»	Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах. Развивать ловкость и глазомер при метании.	Лыжи.	17.01. среда
54	1.Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч».	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать	Мячи.	18.01. четверг

	головой.	мейке.			
55	1.Прыжки в длину с места.	Совершенствовать прыжки в	Гимнасти-	22.01.	
	2. Бросание мяча (малый и средний	длину с места. Повторить	ческая ска-	поне-	
	диаметр) о стенку и ловля его после	броски мяча и ползание по	мейка, мячи.	дельник	
	отскока о пол с хлопком в ладоши.	гимнастической скамейке.			
	3.Ползание по гимн. скамейке на ла-				
	донях и коленях с мешочком на				
	спине.				
56	Игровые упражнения: «Хокккеисты»	Разучить ведение шайбы	Шайбы.	24.01.	
	Катание на санках: игровые задания и	клюшкой с одной стороны	клюшки,	среда	
	соревнования в катании на санях на	площадки на другую; со-	санки.		
	скорость.	блюдать правила поведения			
		при катание на санках.		2.7.01	
57	1.Переброска мячей друг другу.	Упражнять детей в пере-	Мячи,	25.01.	
	2.Ползание на ладонях и коленях в	броска мячей друг другу; в	кегли.	четверг	
	прямом направлении, затем лазанье	ползание и равновесии.			
	под шнур.				
	3. Равновесие – ходьба на носках,				
	между предметами.	***		20.01	
58	1.Ползание по гимнастической ска-	Упражнять в ползании на	Гимнасти-	29.01.	
	мейке на ладонях и коленях с мешоч-	четвереньках; повторить	ческая ска-	поне-	
	ком на спине.	упражнения на сохранение	мейка, ска-	дельник	
	2. Равновесие – ходьба по двум гимна-	равновесия и в прыжках.	калки.		
	стическим скамейкам парами, дер-				
	жась за руки.				
	3.Прыжки через короткую скакалку				
	различным способом.			21.01	
59	Катание на санках: игровые задания и	Соблюдать правила поведе-	Санки.	31.01.	
	соревнования в катании на санях на	ния при катание на санках.		среда	
	скорость.	Фортон			
		Февраль			
60	1.Равновесие – ходьба по гимнастиче-	Упражнять в сохранении	Мячи, шнур,	1.02.	
	ской скамейке, перешагивая через	равновесия при ходьбе по	гимнастиче-	четверг	
	набивные мячи.	повышенной опоре с выпол-	ская ска-	Гетверт	
	2. Броски мяча в середину между ше-	нением дополнительного	мейка.		
	ренгами одной рукой, ловля двумя ру-	задания, закреплять навык	, in the state of		
	ками.	энергичного отталкивания от			
	3.Прыжки на двух ногах через корот-	пола в прыжках; повторить			
	кие шнуры.	упражнения в бросании мя-			
		ча, развивая ловкость и гла-			
		зомер.			
61	1.Равновесие – ходьба по рейке гимна-	Упражнять в сохранении	Мячи,	5.02.	
	стической скамейки, приставляя пятку	равновесия при ходьбе по	кегли, гим-	поне-	
	одной ноги к носку другой, руки ха	повышенной опоре с выпол-	настическая	дельник	
	голову.	нением дополнительного	скамейка.		
	2.Прыжки между предметами на пра-	задания; повторить прыжки			
	вой и левой ноге.	и упражнение с мячом.			
	3.Игровое упражнение с мячом.				
62	Ходьба на лыжах: поднимание на горку	Упражнять детей на лыжах:	Шайба,	7.02	
	"лесенкой", "елочкой".	"лесенкой", "елочкой".	клюшка,	среда	
	Игровые упражнения:	Повторить игровые упраж-	санки.		
	«Гонки санок», «Пас на клюшку».	нения на санках, с клюшкой			
		и шайбой.			
63		-	Marry Tymo	8.02	
1	1.Прыжки – подскоки на правой и ле-	Разучить прыжки с подско-	Мячи, дуга.	0.02	
	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь	Разучить прыжки с подско-ком (чередование с ноги на	іміячи, дуга.	четверг	
	вой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	ком (чередование с ноги на ногу); упражнять в пере-	імячи, дуга.		
	вой ноге попеременно, продвигаясь	ком (чередование с ноги на	мячи, дуга.		
	вой ноге попеременно, продвигаясь вперед.	ком (чередование с ноги на ногу); упражнять в пере-	Мячи, дуга.		

	3. Лазание под дугу прямо и боком.				
64	1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Переброска мяча друг другу в парах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах и ползание на ладонях и коленях между предметами. Повторить переброску мяча друг другу в парах.	Кегли, мячи.	12.02. поне- дельник	
65	Упражнения на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой» Игровые упражнения: «Найди свой цвет», «Не попадись»	Упражнять детей в ходьбе на лыжах: боковыми шагами вправо и влево. Повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Кубики, лыжи, пал- ки.	14.02. среда	
66	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2. Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи.	Упражнять в метании мешочков, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мещочки с песком, гимнастическая стенка.	15.02. четверг	
67	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Упражнять в лазанье и в равновесие и метание мешочков в горизонтальную цель, повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мещочки с песком, гимнастическая стенка.	19.02. поне- дельник	
68	Игровые упражнения: «Гонка санок», «Загони шайбу».	Повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Санки, клюшка, шайба.	21.02. среда	
69	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Кегли, обручи, гимнастическая скамейка.	22.02. четверг	
70	1.Влезание по канату на доступную высоту (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками). 2.Пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.	Разучить в лазанье по канату; упражнять в прыжках на скакалке.	Канат, ска- калки.	26.02. поне- дельник	
71	Ходьба на лыжах: попеременным двухшажным ходом (с палками). Игровые упражнения: «Точная подача», «Попрыгунчики»	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне.	Клюшка, шайба, палки.	28.02. среда	
72	1. Влезание по канату на доступную высоту (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната	Разучить в лазанье по канату; упражнять в прыжках на скакалке.	Канат, ска- калки.	29.02. четверг	

	руками).			
	2.Пробегание под вращающейся ска-			
	калкой, прыжки через вращающуюся			
	скакалку с места; вбегание под враща-			
	ющуюся скакалку - прыжок - выбега-			
	ние; пробегание под вращающейся			
	скакалкой парами.			
		Март		
73	1. Равновесие – ходьба по гимнастиче-	Упражнять детей в сохране-	Гимнасти-	04.03.
	ской скамейке навстречу друг другу –	нии равновесия при ходьбе	ческая	поне-
	на середине разойтись таким образом,	по повышенной опоре с до-	скамейка,	дельник
	чтобы сохранить равновесие и не	полнительным заданием;	мячи.	
	упасть со скамейки.	повторить задание в прыж-		
	2.Прыжки – передвигаться прыжками	ках, эстафету с мячом.		
	на двух ногах вперед способом ноги			
	врозь, ноги вместе.			
	3. Эстафета с мячом «Передача мяча в			
7.4	шеренге».	1 7	111	06.02
74	Игровые упражнения:	Упражнять детей в беге.	Шнур, мя-	06.03.
75	«Лягушка на болоте», «Мяч о стенку».	V	ЧИ.	среда
75	1. Равновесие – ходьба в колонне по	Упражнять детей в сохране-	Гимнасти-	07.03.
	одному по гимн. скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.	нии равновесия при ходьбе по повышенной опоре; по-	ческая скамейка,	четверг
	2.Прыжки на правой и левой ноге, про-	вторить прыжки и эстафету с	мячи.	
	двигаясь вперед.	мячом.	. иркм	
	3. Эстафета с мячом.	мони.		
76	1. Прыжки через короткую скакалку,	Повторить упражнение в	Скакалка,	11.03.
'0	продвигаясь вперед.	прыжках, ползании; задания	шнур, мя-	поне-
	2.Перебрасывание мяча через сетку	с мячом.	чи.	дельник
	двумя руками и ловля его после отско-	o ma fom.	111.	дельник
	ка от пола.			
	3.Ползание под шнур, не касаясь рука-			
	ми пола.			
77	Игровые упражнения: Игра с бегом	Упражнять детей в прыжках;	Мячи.	13.03.
	«Мы веселые ребята», «Охотники и	развивать ловкость в задани-		среда
	утки», «Тихо – громко».	ях с мячом.		_
78	1.Прыжки через шнуры, разложенные	Упражнять детей в прыжках	Гимн. ска-	14.03.
	вдоль зала по двум сторонам.	через шнуры; в переброска	мейка, мя-	четверг
	2.Переброска мячей в парах.	мячей и ползание на четве-	чи, шнуры.	
	3.Ползание на четвереньках по гимн.	реньках по гимн. скамейке.		
	скамейке.			
79	1. Метание мешочков в горизонтальную	Упражнять в метании ме-	Гимнасти-	18.03.
	цель.	шочков в горизонтальную	ческая	поне-
	2.Ползание в прямом направлении на	цель; повторить упражнения	скамейка,	дельник
	четвереньках.	в ползании и на сохранение	мешочки с	
	3. Равновесие – ходьба по гимнастиче-	равновесия при ходьбе по	песком.	
	ской скамейке с мешочком на голове,	повышенной опоре.		
90	руки свободно балансируют.	Порторить уграсту уграсту	Marry	20.03.
80	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата» - на улице.	Повторить игровые упраж-	Мячи,	
81	·	нения с прыжками, с мячом.	шнуры. Гимнасти-	среда 21.03.
01	1. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную	ческая	четверг
	2.Ползание по гимн. скамейке на чет-	цель. Повторить ползание	скамейка,	четвері
	вереньках с опорой на ладони и колени	по гимнастической скамейке	мешочки с	
	с мешочком на спине.	и ходьба между предметами	песком,	
	3. Равновесие - ходьба между предме-	«змейкой», с мешочком на	кегли.	
	тами «змейкой», с мешочком на голове.	голове.		
82	1. Лазание на гимнастическую стенку;	Повторить упражнения на	Набивные	25.03.
	лазанье по веревочной лестнице.	равновесие и прыжки,	мячи,	поне-
	1	18	1 /	<u> </u>

	2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и	упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку, по веревочной лестнице.	кегли, гимнасти- ческая стенка,	дельник
	левой ногой, руки за голову. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.		веревочная лестница.	
83	Игровые упражнения: «Салки – перебежки», «Передача мяча в колонне».	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и мячом.	Мячи.	27.03. среда
84	 Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 	Закрепить лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур и прыжки через короткую скакалку. Повторить игровое задание передача мяча в шеренге.	Шнуры, мячи, ска- калки.	28.03. четверг
_		Апрель		<u>, </u>
85	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	Повторить упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Гимна- стиче- ская стенка, мячи, шнуры.	01.04. поне- дельник
86	Игровые упражнения: «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку»	Повторить игровые задания с мячом и прыжками.	Мячи, обручи.	03.04. среда
87	1. Ходьба по гимнастической скамей- ке боком, приставным шагом с ме- шочком на голове; на середине при- сесть, руки вынести вперед, поднять- ся. Не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей друг другу в па- рах.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; совершенствовать прыжки через короткую скакалку; развивать ловкость в заданиях смячом.	Гимна- стиче- ская стенка, мячи, мешочки с песком, скакалки.	04.04. четверг
88	2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Мячи, кубики.	08.04. поне- дельник
89	Игровые упражнения: «Пас ногой», «Пингвины». Катание самокате: по прямой, по кругу.	Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Мячи, самока- ты.	10.04. среда
90	1.Прыжки в длину с разбега.2.Эстафета с мячом «Передал – садись».3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	Упражнять детей в прыжки в длину с разбега и лазанье под шнур в группировке; повторить эстафету с мячом «Передал – садись».	Мячи, шнур.	11.04. четверг
91	1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в ползании. В равновесии.	Гимна- стиче- ская стенка, мячи, мешочки с песком, кубики.	15.04. поне- дельник

92	ипровые упражнения.	упражнять детей в заданиях	Кегли,	17.04.	
	«Пройди - не задень», «Кто дальше	с прыжками, в равновесии.	мячи,	среда	
	прыгнет», «Пас ногой».	Соблюдать правила без-	самока-		
	Катание самокате: по прямой, по кру-	опасного передвижения на	ты.		
	гу, с разворотом, с разной скоростью.	самокатах.	-	10.01	
93	1. Метание мешочков на дальность.	Совершенствовать метание	Мешочки	18.04.	
	2.Ползание на четвереньках с опорой	мешочков на дальность и	с песком,	четверг	
	на ладони и колени между предмета-	прыжки через короткую ска-	скакалки.		
	ми.	калку. Повторить ползание			
	3. Прыжки через короткую скакалку	на четвереньках с опорой на			
	на месте, вращая ее вперед, назад,	ладони и колени между			
	скрещено.	предметами.			
94	1. Бросание мяча в шеренгах.	Повторить упражнения в	Мячи,	22.04.	
	2.Прыжки в длину с разбега.	равновесии, в прыжках и с	кегли.	поне-	
	3. Равновесие – ходьба на носках	мячом.		дельник	
	между предметами с мешочком на	10012		A	
	голове.				
95	Игровое упражнение: «Передача мяча	Повторить игровые задания	Мячи,	24.04.	
93	в колонне», Подвижная игра «Ля-		биты.		
İ	в колонне», подвижная игра «ля- гушки в болоте.	в прыжках, с мячом.	оиты.	среда	
		Формировать умение играть			
	«Городки: бросание биты сбоку, от	в городки.			
	плеча, занимая правильное исходное				
	положение; знание 4 - 5 фигур, выби-				
	вание городков с полукона и кона при				
	наименьшем количестве бросков				
	бит».				
96	1.Прыжки через шнуры на правой и	Упражнять в прыжках через	Шнур,	25.04.	
	левой ноге попеременно.	шнуры на правой и левой	мячи.	четверг	
	2.Переброска мячей друг другу в па-	ноге попеременно. Развивать			
	pax.	ловкость в заданиях с мячом.			
	3.Игровое упражнение с бегом «До-	Развивать быстроту и сно-			
	гони пару».	ровку в игровом упражне-			
		ние с бегом «Догони пару».			
97	1.Выполнение упражнений на канате	Упражнять в лазанье по ка-	Канат,	27.04	
	(захват каната ступнями ног, выпрям-	нату; упражнять в прыжках	скакалка.	Суббо-	
	ление ног с одновременным сгибани-	на скакалке.		Та(за 29	
	ем рук, перехватывание каната рука-			понедель-	
	ми); влезание по канату на доступную			ник)	
	высоту.				
	2.Прыжки через короткую скакалку.				
		Май		<u> </u>	
98	1. Равновесие – ходьба по гимнасти-	Повторить упражнения в	Гимнасти-	02.05.	
2.5	ческой скамейке, передав мяч перед	равновесии при ходьбе по	ческая	четверг	
	собой и за спиной на каждый шаг.	повышенной опоре; в прыж-	скамейка,	11124P1	
	2.Прыжки с ноги на ногу, продвига-	ках с продвижением вперед	мячи.		
	ясь вперед.	на одной ноге; в бросании	мячи. Ракетки и		
	ясь вперед. 3. Броски малого мяча о стену и лов-	малого мяча о стену.			
	-	малого мяча о стену. Учить подбрасывать и ло-	мячи для		
	ля его после отскока, с дополни-	•	тенниса.		
	тельным заданием.	вить мяч одной рукой, ра-			
	4. Элементы настольного тенниса:	кеткой с ударом о пол, о			
	подготовительные упражнения с	стену); подача мяча через			
	ракеткой и мячом	сетку после его отскока от			
	4.77	стола.		0.5.05	
99	1.Ходьба по гимнастической ска-	Упражнять детей в равнове-	Гимнасти-	06.05.	
	мейке навстречу друг другу, на се-	сии, в прыжках, совершен-	ческая	поне-	
	редине скамьи разойтись, помогая	ствовать броски мяча.	скамейка,	дельник	
	друг другу; затем продолжить ходь-		мячи.		
	бу по скамейке, сойти с нее в конце,	Учить подбрасывать и ло-			l
	by no examence, contin e nee b konge,	· mis megeparasans mis			

Упражнять детей в заданиях Кегли,

17.04.

вперед.

92 Игровые упражнения:

	не прыгая	вить мяч одной рукой, ра-	Ракетки и	
	не прыгая. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.	вить мяч однои рукои, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.	Ракетки и мячи для тенниса.	
	4. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом			
100	Игровые упражнения: «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу». Катание самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоро- стью; с поворотами направо и нале- во.	Повторить упражнения с мячом, в прыжках. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокатах.	Обручи, мячи, са- мокаты.	08.05. среда
101	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	Упражнять детей в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Мячи, об- ручи.	13.05. поне- дельник
102	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом.	Повторить задания с мячом и прыжками. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.	Мячи, кегли, ракетки.	15.05. среда
103	 Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове. Влезание по канату на доступную высоту. 	Упражнять детей в отталкивание и приземление на полусогнутые ноги. Повторить метание мешочков и ходьбу между предметами с мешочком на голове.	Мешочки с песком, кегли. Канат.	16.05. четверг
104	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к другой, руки за голову. 3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.	20.05. поне- дельник
105	Игровые упражнения «Кто быстрее», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет» Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом	Упражнять в задании с мячом. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.	Мячи, ракетки.	22.05. среда
106	1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 3.Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность; в лазанье под шнур прямо и боком; повторить ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове.	Мешочки с песком, шнур, кегли.	23.05. четверг
107	1.Ползание по гимнастической ска-	Повторить ползание по гим-	Гимнасти-	27.05.

	мейке на четвереньках. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	настической скамейке и ходьбу с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. Закрепить прыжки между предметами на правой и левой ноге.	ческая скамейка, кегли, ку- бики.	поне- дельник	
108	Игровое упражнение: «Пас на ходу»; «Брось и поймай»; Прыжки через короткую скакалку. «Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит».	Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении.	Мячи, ска- калки, биты.	29.05. среда	

5.Методическое обеспечение

- 1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- 2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
- 3. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- 4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
- 5. Губанова Н.В. Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет).
- 6. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
- 7. Веракса Н. Е., Галимов О. Р. Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников (4-7 лет).
- 11. Наглядно- дидактические пособия:

Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.

Расскажите детям об олимпийских чемпионах.

Расскажите детям об олимпийских играх.

12. Плакаты:

Виды спорта.

Закаливание – путь к здоровью.

Чистота – залог здоровья.