

**04 – 11**

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

<b>Согласовано</b> Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» _____ С.В.Данилова	<b>Утверждаю:</b> Заведующая МБДОУ детский сад №2 «Солнышко» _____ Е.А. Портнова Приказ № 84 от 25. 08.2023г.
---	---

**Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
средняя группа  
(от 4 до 5 лет)  
на 2023 -2024 учебный год**

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

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

2023 год

## 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	7
	▪ Режим двигательной активности	7
	▪ Сетка занятий по физической культуре	7
	▪ Комплексно - тематическое планирование	8
5.	Методическое обеспечение	17

## **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 средней группы от 4 до 5 лет.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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 "Санитарно-эпидемиологические 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**

К пяти годам:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

ребенок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

ребенок самостоятелен в самообслуживании.

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

#### Основные движения:

**бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

**ползание, лазанье:** ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

**ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положени-

ем рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

**бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

**прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

**упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

#### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение

по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

#### **4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет**

представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

## 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

Организованная образовательная деятельность	
Базовый вид деятельности	Периодичность
	Средняя группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 20 мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 20 мин
<b>ИТОГО</b>	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	ежедневно 6-8 минут
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно
Закаливающие процедуры	ежедневно
Дыхательная гимнастика	ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)
Ситуативные беседы	ежедневно
Дежурства	ежедневно
Прогулки	ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 20-25 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Дни здоровья	1 раз в квартал
Физкультурные досуги и развлечения	1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе 20-25 мин
Физкультурные праздники	2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов

### Сетка занятий по физическому развитию (от 4 до 5 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Средняя группа		9.30 – 10.50 Физическая культура (физическое развитие)	9.00 – 9.20 Физическая культура (физическое развитие)		9.00 – 9.20 Физическая культура (физическое развитие)

**Комплексно-тематическое планирование  
Образовательная область «Физическое развитие»  
Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

<b>Сентябрь</b>					
№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту
1	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Веревка.	01.09. пятница	
2	Игровые упражнения «Не пропусти мяч» «Не задень» . Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой.	Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять детей в катание на трехколесном и двухколесном велосипеде.	Мячи, кегли, велосипеды.	05.09. вторник	
3	1.Ходьба между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Кубики.	06.09. среда	
4	1.Прыжки «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, упр. в прокатывании мяча.	Мячи.	08. 09. пятница	
5	Игровые упражнения «Прокати обруч» «Вдоль дорожки». Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой.	Учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Упражнять детей в катание на трехколесном и двухколесном велосипеде.	Мячи, велосипеды.	12.09. вторник	
6	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	Упражнять прыжках на двух ногах вверх, прокатывание мячей друг другу, ползание на четвереньках по прямой.	Мячи, кубики	13.09. среда	
7	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур.	Упражнять в прокатывание мяча друг другу двумя руками, ползание под шнур.	Мячи, шнур.	15.09. пятница	
8	Игровые упражнения «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика».	Повторить подбрасывание и ловля мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивать точность приземления.	Шнур, доска.	19.09. вторник	
9	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под дугу. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками.	Упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, лазанье под дугу, прыжки на двух ногах между кубиками.	Мячи, дуга, кубики.	20. 09. среда	
10	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.	Закреплять умение группировать при лазанье под шнур, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнур, доска.	22.09. пятница	
11	Игровые упражнения «Перебрось –поймай», «Успей – поймать». Катание на трехколесном и двух-	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. Упражнять детей в катание на	Мячи, велосипеды.	26.09. вторник	



	колесном велосипеде, по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.	трехколесном и двухколесном велосипеде.			
12	1.Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2.Лазание под шнур. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Повторить прыжки, равновесие, лазание под шнур.	Доска, шнур.	27.09. среда	
13	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.	Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Веревка.	29.09. пятница	

### Октябрь

14	Игровые упражнения «Мяч через сетку», «Кто быстрее доберется до кегли». Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивать ловкость и глазомер. Упражнять детей в катании на трехколесном и двухколесном велосипеде.	Сетка, мячи, велосипеды.	03.10. вторник	
15	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Гимн. скамейка, кубики.	04.10. среда	
16	1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Гимн. скамейка.	06.10. пятница	
17	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее».	Упражнять детей в бросании мяча в верх.	Мячи.	10.10. вторник	
18	1.Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу.	Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	Обручи, мячи.	11.10. среда	
19	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между предметами.	Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча.	Обручи, мячи.	13.10. пятница	
20	Игровые упражнения «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки».	Упражнять в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Обручи.	17.10. вторник	
21	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять прокатывание мяча в прямом направлении, лазание под шнур, не касаясь руками пола.	Мяч, шнур.	18.10. среда	
22	1.Лазание под дугу. 2.Прыжки на двух ногах. 3.Подбрасывание мяча двумя руками.	Повторить лазание под дугу, прыжки на двух ногах, подбрасывание мяча двумя руками.	Дуга, мячи.	20.10. пятница	
23	Игровое упражнение «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто быстрее по дорожке».	Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Мячи.	24.10. вторник	

24	1.Подлезание под дугу. 2.Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Дуга, доска.	25.10. среда	
25	1.Лазанье под шнур с мячом в руках, затем выпрямиться, поднять мяч вверх, опустить. 2.Прокатить мяч по дорожке.	Упражняться в лазанье под шнур, в прокатывание мяч по дорожке.	Шнур, мячи.	27.10. пятница	
26	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч» (стр.40- 41).	Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.	Мяч.	31.10. вторник	

### Ноябрь

27	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивание через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками.	Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упр. в прыжках на двух ногах.	Гимн. скамейка.	01.11. среда	
28	1.Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет. 2.Прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;	Упражнять в скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет. Развивать ловкость и глазомер, при прокатывание обруча.	Мячи, доска, обручи.	03.11. пятница	
29	Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч»	Упр. в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Мячи.	07.11. вторник	
30	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Закреплять умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах и бросании мяча.	Гимнастическая скамейка, мяч.	08.11. среда	
31	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. 2.Прокатывание мяча друг другу.	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывание мяча.	Мячи.	10.11. пятница	
32	Игровые упражнения: Не задень», «Передай мяч».	Упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Кегли, мячи.	14.11. вторник	
33	1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами 2.Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; перебрасывание мяча друг другу.	Мячи.	15.11. среда	
34	1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.	Упражнять в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Мячи.	17.11. пятница	
35	Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит».	Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Мешочки.	21.11. вторник	
36	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Закреплять броски мяча; повторить ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах между предметами.	Мячи.	22.11. среда	
37	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Упражнять детей в ползание по гимн. скамейке на животе, раз-	Гимн. скамейка.	24.11. пятница	

	2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	вивать силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ка.		
38	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч».	Упражнять в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.	Мяч.	28.11.	вторник
39	1.Равновесие – ходьба гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах до кубика.	Повторить равновесие – ходьба гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах до кубика.	Гимнастическая скамейка, кубики.	29.11.	среда

### Декабрь

40	1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через 4-5 брусков.	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Шнур, бруски.	01.12.	пятница
41	Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Санки.	05.12.	вторник
42	1.Равновесие – ходьба по шнуру положенному по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через 5- 6 шнуров. 3.Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять детей равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу; прыжки на двух ногах через 5- 6 шнуров; прокатывание мяча между предметами.	Шнур, бруски.	06.12.	среда
43	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Прокатывание обруча друг другу в парах.	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании обруча и мяча между предметами.	Гимн. скамейка, мячи, обручи.	08.12.	пятница
44	Ходьба на лыжах: ступающим шагом. Игровые упражнения: «Пружинка», «Разгладить снег» .	Учить детей брать лыжи и переносить их на плечи к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Лыжи.	12.12.	вторник
45	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	Повторить прыжки со скамейки; прокатывание мяча между предметами; упражнять в беге по дорожке.	Гимн. скамейка, мячи.	13.12.	среда
46	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 - 2м. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, гимна. скамейка.	15.12.	пятница
47	Ходьба на лыжах: скользящим шагом. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Снежная карусель». Катание на санках.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивать силу броска.	Лыжи, санки.	19.12.	вторник
48	1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м.	Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу с	Мячи набив-	20.12.	среда

	2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	расстояния 2м ; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы; ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	ные мячи.		
49	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки за головой.	Учить правильному хвату за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Гимнастическая скамейка.	22.12. пятница	
50	Ходьба на лыжах: скользящим шагом. Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Лыжи.	26.12. вторник	
51	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.	Упражнять детей в ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в равновесии и прыжка на двух ногах.	Гимнастическая скамейка.	27.12. среда	
<b>Январь</b>					
52	Ходьба на лыжах: скользящим шагом. Игровые упражнения: «Снежная карусель», «Прыжки к елке». Катание на санках.	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Соблюдать технику безопасности при катании на санках.	Лыжи, санки.	09.01. вторник	
53	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять детей в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Гимн. скамейка, мячи.	10.01. среда	
54	1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами.	Упражнять детей отбивать мяча одной рукой о пол; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; повторить равновесие – ходьба на носках между предметами.	Мячи.	12.01. пятница	
55	Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Перепрыгни не задень».	Закреплять навык скользящего шага, учить поворотам на месте. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Снежки.	16.01. вторник	
56	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке.	Повторить отбивание мяча о пол; ползание по гимнастической скамейке.	Мячи, гимн.скамейка.	17.01. среда	
57	1.Прокатывание мячей друг другу в парах. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	Упражнять детей в прокатывании мячей друг другу в парах; ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах.	Мячи.	19.01. пятница	
58	Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повороты на	Лыжи, Санки.	23.01. вторник	

	Катание на санках.	месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". Соблюдать технику безопасности при катании на санках.			
59	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Шнур, гимна. скамейка, мешочки.	24.01. среда	
60	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2.Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах между 4 – 5 предметами, поставленными в ряд.	Закреплять умение правильно подлезать под шнур; упражнять в равновесии и прыжках.	Шнур, гимна. скамейка, кегли.	26.01. пятница	
61	Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".	Лыжи.	30.01. вторник	
62	1.Перебрасывание мяча друг другу в кругу. 2.Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет.	Упражнять в перебрасывании мяча, повторить Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет.	Мячи, кегли, доска.	31.01. среда	

### Февраль

63	1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Следить за осанкой; развивать ловкость при перебрасывании мячей.	Набивные мячи, шнур, мячи.	02.02. пятница	
64	Игровые упражнения: «Покружись», «Кто дальше бросит». Катание на санках.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Соблюдать технику безопасности при катании на санках.	Санки.	06.02. вторник	
65	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами.	Упр. детей в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании прокатывание мяча между предметами.	Обручи, мячи.	07.02. среда	
66	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ходьба на носках руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Повторить прыжки на двух ногах; прокатывание мячей друг другу.	Шнур, мячи.	09.02. пятница	
67	Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок», «Найди снегурочку!».	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горы.	Лыжи, Санки.	13.02. вторник	
68	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Перебрасывание мяча друг другу в кругу. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Упражнять детей в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Мячи, гимна. скамейка.	14.02. среда	
69	1.Метание мешочков в вертикальную	Развивать глазомер у детей в	Мешоч-	16.02.	

	цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	метание мешочков в вертикальную цель; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; повторить прыжки на двух ногах между предметами.	ки, гимнастическая скамейка.	пятница	
70	Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой" Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель».	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой". Развивать ловкость и глазомер при метании.	Санки. Кубики.	20.02. вторник	
71	1.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи.	Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Гимн. скамейка, бруски.	21.02. среда	
72	Игровые упражнения: «Змейкой» между санками»; «Добрось до кегли». Катание на санках.	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. Соблюдать технику безопасности при катании на санках.	Санки.	27.02. вторник	
73	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворотом кругом, пройти дальше, сойти со скамейки. 2.Прыжки через бруски.	Упражнять детей в равновесии; повторить задание в прыжках.	Гимн. скамейка, бруски	28.02. среда	

### Март

74	1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Закреплять равновесие – ходьбу и бег по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах через короткую скакалку	Доска, скакалки.	01.03. пятница	
75	Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге.	Кегли.	05.03. вторник	
76	1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Кубики, шнур.	6.03. среда	
77	Игровые упражнения: «Подбрось - поймай», «Прокати - не задень».	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой.	Мячи.	12.03. вторник	
78	1.Прыжки в длину с места; 2.Перебрасывание мяча через шнур.	Повторить прыжки в длину с места; закрепить перебрасывание мяча через шнур.	Мячи, шнур.	13.03. среда	
79	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 3.Прокатывание мяча друг другу.	Повторить прыжки в длину с места. Упражнять детей в перебрасывании мяча и прокатывании мяча друг другу.	Мячи, шнур.	15.03. пятница	
80	Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».	Упр. детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Шнуры.	19.03. вторник	
81	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе.	Мячи, гимн. скамейка.	20.03. среда	
82	1.Прокатывание мяча между пред-	Повторить прокатывание мяча	Мячи,	22.03.	

	метами; 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	между предметами; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.	гимнастическая скамейка.	пятница	
83	Игровые упражнения «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» .	Повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Шнуры.	26.03. вторник	
84	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; упражнения в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка.	27.03. среда	
85	1.Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять в лазании по гим. стенке; прыжках на двух ногах.	Гимн. стенка, кегли.	29.03. пятница	

#### Апрель

86	Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю».	Упр. детей в прокатывании обручей; повторить упр. с мячами.	Обручи, мячи.	02.04. вторник	
87	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия 40см один от другого.	Повторить задания в равновесии и прыжках.	Доска, бруски.	03.04. среда	
88	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Упражнять в равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. Развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Гимнастическая скамейка, шнуры, мешочки.	05.04. пятница	
89	Игровые упражнения: «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни не задень».	Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Шнуры, дуги.	09.04. вторник	
90	1.Прыжки в длину с места; 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в метание мешочков.	Мешочки.	10.04. среда	
91	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мячей в вертикальную цель. 3.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Упражнять детей в прыжки в длину с места; метание мячей в вертикальную цель; отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Мячи.	12.04. пятница	
92	Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай».	Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Мячи.	16.04. вторник	
93	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.	Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мешочки, гимн.ск амейка.	17.04. среда	
94	1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность;	Упражнять детей в метание мешочков правой и левой рукой	Мешочки,	19.04. пятница	

	2.Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах.	на дальность; ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни; прыжки на двух ногах.	гимн. скамейка.		
95	Игровые упражнения: «Пробеги –не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». Катание на самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.	Упражнять детей в равновесии; перебрасывании мяча. Упражнять детей в катание на самокатах.	Мячи, самокаты.	23.04. вторник	
96	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Доска, обручи.	24.04. среда	
97	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять детей в равновесии – ходьбе и прыжках.	Гимн. скамейка.	26.04. пятница	

### Май

98	1.Ходьба по доске лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Доска , шнуры.	03.05. пятница	
99	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». Катание на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.	Повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в катание на самокатах.	Мяч, кегли, самокаты.	07.05. вторник	
100	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см. 3.Прокатывание мячей большого диаметра между кубиками «змейкой».	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Повторить прокатывание мячей.	Гимн. скамейка, шнуры, мячи.	08.05. среда	
101	Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось – поймай». Катание на самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.	Повторить задание с бегом и прыжками. Упражнять детей в катание на самокатах.	Корзины, мячи, самокаты.	14.05. вторник	
102	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи.	15.05. Среда	
103	1.Прыжки через короткую скакалку на двух на ногах на месте. 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3.Метание мешочков на дальность.	Упражнять в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Скакалка, мячи, мешочки.	17.05. пятница	
104	Игровые упражнения: «Подбрось – и поймай», «Кто быстрее по дорожке». Катание на самокате по прямой, по	Упражнять в перебрасывании и ловле мяча, повторить игры с бегом. Упражнять детей в катание на	Мячи, самокаты.	21.05. вторник	



	кругу с поворотами, с разной скоростью.	самокатах.			
105	1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять детей в ползании по скамейке;	Мешочки, гимна.скамейка.	22.05. среда	
106	1.Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2.Ползание по гимна. скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки через короткую скакалку.	Повторить метание в вертикальную цель; упражнять в ползание по гимнастической и прыжках через короткую скакалку.	Гимн. скамейка, мячи, скакалка.	24.05. пятница	
107	Игровые упражнения: Прыжки через короткую скакалку. умение перестраиваться по ходу «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» - на улице.	Закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Мячи, шнуры, скакалки.	28.05. вторник	
108	1.Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2.Равновесие –ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	Повторить лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее; равновесие –ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	Гимнастическая стенка, доска.	29.05. среда	

### 5.Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет), 2015г.
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. Теплюк С. Н. Игры-занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет.
6. Губанова Н.В. Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет).
7. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. Средняя группа. (4-5 лет).
8. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
9. Веракса Н. Е., Галимов О. Р. Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников (4-7 лет).
10. Наглядно- дидактические пособия:  
  - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
  - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
  - Расскажите детям об олимпийских играх.
11. Плакаты:  
  - Виды спорта.
  - Закаливание – путь к здоровью.
  - Чистота – залог здоровья.

