


04 – 11

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

<p>Согласовано Старший воспитатель МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко»  С.В.Данилова</p>	<p>Утверждаю: Заведующая МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко»  Е.А. Портнова Приказ № 22 от 28.08.2024г.</p>
---	---



**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
старшая группа
(от 5 до 6 лет)**

на 2024 -2025 учебный год

Принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28 августа 2024года

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

2024 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	8
	▪ Режим двигательной активности	8
	▪ Сетка занятий по физической культуре	8
	▪ Комплексно - тематическое планирование	9
5.	Методическое обеспечение	21

1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы (от 5 до 6 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.

1. Планируемые результаты освоения программы

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО.

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

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

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на

предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятель-

ность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "по-

луелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

4. Тематическое планирование

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

Количество учебных недель – 36.

Учебный период:

I полугодие: 01.09.2024 - 28.12.2024 г.

II полугодие: 09.01.2025 – 31.05.2025 г.

Каникулы:

Зимние каникулы: 29.12.2024 -08.01.2025 г.

Летние каникулы: 01.06.25-31.08.2025 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
	Старшая группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 25 мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 25 мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 -10 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 25-30 минут
Самостоятельная деятельность детей	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
Спортивный досуг	
Физкультурные досуги и развлечения	1 - 2 раза в месяц во второй половине дня, 30 - 40 минут
Дни здоровья	1 раз в квартал (туристские прогулки и экскурсии общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов).
Физкультурные праздники	2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов
Спортивный кружок	1 раз в неделю

Сетка занятий по физическому развитию (от 5 до 6 лет)

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая группа		9.40– 10.05 Физическая культура (физическое развитие)	15.45 – 16.10 Физическая культура (физическое развитие)		9.40 – 10.05 Физическая культура (физическое развитие)

Комплексно-тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»

№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту
		сентябрь			
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед повторить броски мяча о пол.	Гимнастическая скамейка, мячи.	03.09. вторник	
2	Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».	Повторить задание в равновесии и прыжках.	Мешочки с песком, шнуры.	04.09. среда	
3	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Мячи.	06.09. пятница	
4	1. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Развивать координацию движений в прыжках в высоту ловкость в бросках мяча вверх, упражнять в ползании.	Мячи, стойки шнур.	10.09. вторник	
5	Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Мячи, велосипеды.	11.09. среда	
6	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по канату. 2. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.	Упражнять детей в ползании по гимн. скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	13.09. пятница	
7	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стояка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Закреплять перебрасывание мячей друг другу в шеренгах; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	17.09. вторник	
8	Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». Катание на двухколесном велосипеде, по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	Упражнять в прыжках, повторить задание с мячом, развивать ловкость и глазомер. Упражнять детей в катании на двухколесном велосипеде.	Мяч, кегли, велосипеды.	18.09. среда	

9	1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2.Равновесие – ходьба, перешагивание через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Обруч, мешочки с песком, кубики.	20.09. пятница	
10	1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в пролезании в обруч прямо и боком в группировке; в равновесии – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Обручи, бруски.	24.09. вторник	
11	Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Катание на двухколесном велосипеде, по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево.	Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Упражнять детей в катании на двухколесном велосипеде.	Мячи, велосипеды.	25.09. среда	
12	1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	Развивать координацию движений в прыжках в высоту; развивать ловкость в бросках мяча вверх, упражнять в ползании.	Мячи, стойки шнур.	27.09. пятница	

октябрь

13	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5м друг от друга.	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	01.10. вторник	
14	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Не попадись». Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.	Развивать игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Мячи, биты.	02.10. среда	
15	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Передача мяча двумя руками от груди.	Закрепить ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; упражнять в прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить упраж. с мячами.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	04.10. пятница	
16	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы. 3.Ползание по гимн. скамейке на чет-	Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Скамейка, мячи.	08.10. вторник	

	вереньках.				
17	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «Не попадись». Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.	Развивать игровые упражнения с мячом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Мячи, биты.	09.10. среда	
18	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	Повторить прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мячей друг другу; в Ползание на четвереньках.	Скамейка, мячи.	11.10. пятница	
19	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. 2.Лазание – под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.	Мячи, дуга.	15.10. вторник	
20	Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Будь ловким.	Познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнение с прыжками.	Мячи, ракетки.	16.10. среда	
21	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить ползание на четвереньках между предметами. Упражнять в ходьбе по гимн. скамейке боком приставным шагом.	Мячи, гимнастическая скамейка.	18.10. пятница	
22	1.Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба по гимн. скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высота 20 см, с трех шагов.	Повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Обручи, гимнастическая скамейка, мат.	22.10. вторник	
23	Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину».	Разучить игру «Посадка картофеля»; упр. в прыжках.	Мячи.	23.10. среда	
24	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Передача мяча двумя руками от груди.	Закрепить ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; упражнять в прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед. Упражнять в прокатывание обруча.	Гимнастическая скамейка, мячи, канат.	25.10. пятница	
25	1. Прокатывание обруча, бег за ним и ловля. 2.Пробегание по гимнастической скамейке.	Упражнять в прокатывание обруча. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при беге по умеренной площади опо-	Обруч, гимнастической скамейке.	29.10. вторник	

		ры			
26	Игровые упражнения: 1.Ведение мяча правой и левой рукой. 2.Передача мяча друг другу правой и левой ногой.	Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); с передачей мяча друг другу правой и левой ногой	Мячи.	30.10. среда	

ноябрь

27	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 3.Переброска мячей двумя руками снизу, стоя в шеренгах.	Упражнение в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Мячи, гимнастическая скамейка.	01.11. пятница	
28	1.Равновесие - по гимнастической скамейке, переключая одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки по прямой: два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Закрепить равновесие - по гимн. скамейке, переключая одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Упражнять в прыжках по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно; в перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Мячи, гимнастическая скамейка.	05.11. вторник	
29	Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику».	Развивать координацию движений, развивать ловкость в игровом задании с мячами, упражнять в беге.	Мячи, шнуры.	06.11. среда	
30	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча.	Мячи, гимнастическая скамейка.	08.11. пятница	
31	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча в ходьбе.	Упражнять детей в прыжки на правой и левой ноге попеременно; закрепить ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой и ведение мяча в ходьбе.	Мячи.	12.11. вторник	
32	Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами».	Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом; упражнять в перебрасывании мяча в шеренгах.	Мячи, шнуры.	13.11. среда	
33	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом.	Упражнять в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Обручи, мячи, гимнастическая скамейка, доска.	15.11. пятница	
34	1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.	Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в ползании по гимн. скамейке на четвереньках, с опорой на	Мячи, гимнастическая скамейка.	19.11. вторник	

	3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	предплечья и колени; в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.			
35	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», Игра «Ловишки - перебежки»- на улице. (стр.47 зн.36)	Упражнять детей в лазанье по гимн. скамейке на четвереньках и между предметами «змейкой».	Мячи, кегли.	20.11. среда	
36	1. Лазание-подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Упражнять в равновесии и прыжках.	Шнур, гимнастическая скамейка.	22.11. пятница	
37	1. Пробегание по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой). 3. Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске.	Закрепить равновесие - по гимн. скамейке.	Мячи, гимнастическая скамейка, доска.	26.11. вторник	
38	Игровые упражнения: 2. «Передай мяча», «Не задень». (стр.20-21)	Развивать ловкость в беге; развивать игровые упражнения с мячом.	Мячи, кегли.	27.11. среда	
39	1. Ведение мяча в ходьбе (стр.43). 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (стр.44).	Упражнять детей ведение мяча в ходьбе; ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом	Мячи.	29.11. пятница	

декабрь

40	1. Равновесие. - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирую; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через бруски и перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах.	Доска, мячи.	03.12. вторник	
41	Передвижение скользящим шагом. Игровые упражнения: Упражнения с шайбой и клюшкой. «По дорожке». Катание на санках по прямой.	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Лыжи, шайба, клюшка, санки.	04.11. среда	
42	1. Ходьба по наклонной доске, прямо руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить прыжки на двух ногах, между набивными мячами. Повторить перебрасывание	Доска, гимнастическая скамейка, мячи.	06.12. пятница	

	3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.	мячей друг другу в парах.			
43	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.	Мячи, кегли.	10.12. вторник	
44	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Катание на санках по прямой.	Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Санки.	11.12. четверг	
45	1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 3.Прокатывание набивного мяча.	Упражнять детей в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в ползание по прямой, подталкивая мяч головой; прокатывание набивного мяча;	Мячи.	13.12. пятница	
46	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой).	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер при прокатывании мяча по гимн. скамейке; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Гимнастическая скамейка, мячи.	17.12. вторник	
47	Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстоянии до 500 м); Игровые упражнения: «Метко в цель», Смелые воробушки» - на улице.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах. Повторить бросание снежков в горизонтальную цель.	Лыжи.	18.12. среда	
48	1.Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; ползание на четвереньках по гимн.скамейке назад. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Развивать координацию движений в перебрасывании мячей в шеренгах; упраж. в ползание по гимн. скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Гимнастическая скамейка, мячи.	20.12. пятница	
49	1.Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять детей в равновесии и прыжках; лазанье на гимнастическую стенку.	Гимн. скамейка, гимн. стенка, кубики.	24.12. вторник	
50	Передвижение скользящим шагом. Игровые упражнения: Упражнения с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по	Лыжи, шайба, клюшка.	25.12. среда	

		ледяной дорожке.			
51	1.Лазанье до верха гимн. стенки разноименным способом. 2.Равновесие – по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Повторить упражнение в равновесие и прыжки; лазанье до верха гимнастической стенки	Кубики, гимнастическая скамейка.	27.12. пятница	

январь

52	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх.	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Дуги, мячи.	10.01. пятница	
53	1.Прыжки в длину с места. 2.Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3.Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг, другу, двумя руками снизу.	Продолжить учить детей прыгать в длину с места; упражнять в переползании через предметы (гимн. скамейка) и подлезании под дугу в группировке. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг, другу в группировке.	Гимнастическая скамейка, дуга, мячи.	14.01. вторник	
54	Передвижение по лыжне. Ходьба на лыжах: скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось). Катание на санках. Игровое упражнение: «Сбей кеглю»	Продолжить учить детей передвигаться по учебной лыжне. Повторить игровое упражнение. Соблюдать правила безопасного передвижения на лыжах.	Лыжи, кегли.	15.01. среда	
55	1.Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Упражнять перебрасывание мячей друг другу; повторить задание в равновесии.	Мячи, обруч, набивные мячи.	17.01. пятница	
56	1.Перебрасывание мячей (диаметр 10-12см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Развивая координацию движений; в перебрасывание мячей в шеренгах. Закреплять пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Мячи, обруч, набивные мячи.	21.01. вторник	
57	Ходьба скользящим шагом. Игровое упражнение: «Кто быстрее», «Порбеги – не задень» на улице.	Закреплять навык скользящего шага и ходьба на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Лыжи, кегли, санки.	22.01. среда	
58	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 2.Ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. 4.Ведение мяча в прямом направлении.	Повторить упражнения в равновесии, прыжках и ведение мяча, упражнять лазанье на гимнастическую стенку.	Гимн. скамейка, мячи, гимнастическая стенка.	24.01. пятница	

59	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки за голову. 3.Прыжки через шнуры на двух ногах. 4.Ведение мяча до обозначенного места.	Закреплять лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, повторить ходьбу по гимнастической скамейке, ведение мяча.	Гимн. скамейка, мячи, гимн. стенка.	28.01. вторник	
60	Ходьба на лыжах: по лыжне скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полулочкой" (прямо и наискось). Игровое упражнение: «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит» .	Закреплять навык скользящего шага и ходьба на лыжах. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Санки, лыжи.	29.01. среда	
61	1.Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. 2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. 3.Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах.	Доска, мячи.	31.01. пятница	

февраль

62	1.Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20см, высота 30см), руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мячей в корзину (кольцо).	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упр. в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Гимн. скамейка, бруски, корзина.	04.02. вторник	
63	Ходьба скользящим шагом. Игровое упражнение: «Точный пас», «По дорожке».	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, упражнения с шайбой. Скольжение на ледяной дорожке.	Лыжи, клюшка, шайба.	05.02. среда	
64	1.Равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Продолжать формировать устойчивое равновесие при беге по гимнастической скамейке. Повторить прыжки через бруски правым и левым боком и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Гимнастическая скамейка, мячи.	07.02. пятница	
65	1.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (стр.69). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (стр.70). 3. Лазание в туннеле.	Повторить забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом	Мячи корзина, туннель.	11.02. вторник	
66	Ходьба на лыжах. Игровое упражнение: «Кто дальше», «Кто быстрее».	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Лыжи, кегли.	12.02. среда	
67	1.Прыжки в длину с места (расстояние 50см). 2.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазание – подлезание под дугу (высота 40см), не касаясь руками пола, в группировке. 4. Лазание в туннеле.	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу, по туннелю и отбивании мяча о пол.	Мячи, дуга.	14.02. пятница	

68	1.Прыжки в длину с места (расстояние 60см). 2.Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.	Повторить прыжки в длину с места. Упражнять в ползание на четвереньках между набивными мячами и перебрасывание малого мяча.	Мячи, набивные мячи.	18.02. вторник	
69	Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Обручи, санки.	19.02. среда	
70	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5м. 2.Подлезание под палку(шнур) (высота 40см) 3.Перешагивание через шнур (высота 40см).	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	Мешочки, гимнастическая палка.	21.02. пятница	
71	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Повторить метание мешочков. Упражнять детей в ползание по гимнастической скамейке; в ходьбе на носках между кеглями в один ряд и в прыжках.	Гимнастическая скамейка, мешочки, шнуры.	25.02. вторник	
72	Ходьба скользящим шагом. Игровое упражнение: «Точный пас», «По дорожке». Катание на санках по прямой.	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, упражнения с шайбой. Скольжение на ледяной дорожке.	Лыжи, санки.	26.02. среда	
73	1.Лазанье на гимн. стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе. приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант).	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задание в прыжках и мячом; лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом.	Гимнастическая скамейка, мячи, гимн. стенка.	28.02. пятница	

март

74	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	Канат, мешочки, мячи.	04.03. вторник	
75	Игровые упражнения: «Пас точно на	Упражнять в перебрасыва-	Шайба,	05.03.	

	кдюшку», «Проведи не задень».	нии шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	кдюшка.	среда	
76	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Упражнять детей в ходьбе по канату; повторить прыжки на двух ногах через набивные мячи; повторить упражнения с мячом.	Канат, мешочки, мячи, набивные мячи.	07.03. пятница	
77	1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см) с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	Разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Мешочки, кегли.	11.03. вторник	
78	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее».	Повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Мячи.	12.03. среда	
79	1.Прыжки в высоту с разбега (высота 30см). 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание на четвереньках по прямой.	Продолжить разучивать прыжок в высоту с разбега; повторить метание мешочков в вертикальную цель; ползание на четвереньках по прямой.	Мешочки, кегли.	14.03. пятница	
80	1.Лазание по гимн. скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка.	18.03. вторник	
81	Игровые упражнения: «Канаходец», «Удочка».	Повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Кегли, мячи, мешочки с песком.	19.03. среда	
82	1.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. 4. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Гимнастическая скамейка обручи.	21.03. пятница	
83	1.Лазание под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м). 3.Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Упражнять детей в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Шнур, мешочки с песком, набивные мячи.	25.03. вторник	
84	Игровые упражнения: «Пас точно на кдюшку», «Проведи не задень» - на улице.	Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Шайба, кдюшка.	26.03. среда.	
85	1.Метание мешочков в горизонтальную цель расстояние 3м, способом от плеча. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.	Закрепить метание мешочков в горизонтальную цель расстояние. Повторить упражнения в ползании на четвереньках и равновесии.	Мешочки с песком, набивные мячи.	28.03. пятница	

апрель

86	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из- за головы, стоя в шеренгах.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Гимн. скамейка, бруски, мячи.	01.04. вторник	
87	Игровые упражнения: «Ловишки – перебежки», «Передача мяча в колонне». Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.	Повторить игру с бегом «Ловишки –перебежки», эстафету с большим мячом.	Мячи, биты.	02.04. среда	
88	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах на расстоянии 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжок на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Повторить прыжки на двух ногах и броски малого мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи.	04.04. пятница	
89	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.	Разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Скакалки, мячи.	08.04. вторник	
90	Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч» - на улице.	Развивать выносливость в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Обручи, мячи.	09.04. среда	
91	1.Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстоянии 8-10м. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м. 3.Пролезание в обруч.	Учить прыгать на короткой скакалке. Упражнять в прокатывании обручей и пролезание в обруч.	Скакалки, обручи.	11.04. пятница	
92	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5м, одной рукой, способ от плеча. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики).	Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Гимн. скамейка, кубики, мешочки с песком.	15.04. вторник	
93	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу» Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.	Повторить игровые упр. с мячом, прыжками и бегом.	Обручи, мячи, биты.	16.04. среда	
94	1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях.	Развивать ловкость и глазомер при метании; закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и ползание по гимнастической скамейке.	Гимн. скамейка, мешочки с песком.	18.04. пятница	
95	1.Лазание на гимн. стенку произвольным способом.	Упражнять в равновесия и прыжках, закреплять навы-	Скакалки, канат,	22.04. вторник	

	2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.	ки лазания на гимнастическую стенку.	гимн. стенка.		
96	Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги не задень», «С кочки на кочку». Катание самокате: по прямой, по кругу, с разворотом.	Упражнять в беге на скорость. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокате.	Кегли.	23.04. среда	
97	1. Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом. 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. 3.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Повторить прыжки перепрыгивание через шнур и ходьбу на носках между набивными мячами, руки на пояс, совершенствовать лазание на гимн. стенку произвольным способом.	Шнур, набивные мячи, гимнастическая стенка.	25.04. пятница	
98	1.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 2. Лазание в туннеле.	Упражнять в равновесия и прыжках.	Скакалки, туннель.	29.04. вторник	
99	Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень» (стр. 41).	Повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Мячи.	30.04. среда	

май

100	1 Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3.Броски мяча (диаметр 8-10см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Упражнять детей в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи.	06.05. вторник	
101	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу»; «Отбей волан». Катание самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.	Развивать ловкость и глазомер с мячом и воланом. Соблюдать правила безопасного передвижения на самокате.	мячи, воланы, ракетки, самокаты.	07.05. среда	
102	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом и прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Гимнастическая скамейка.	13.05. вторник	
103	Игровые упражнения: «Прокати –не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».	Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом	Обручи, мячи	14.05. среда	
104	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мячей (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Мячи.	16.05. пятница	
105	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстоя-	Учить прыгать в длину с разбега. Повторить забра-	Мячи, дуга.	20.05. вторник	

	ния 1м. 3.Лазание под дугу.	сывание мяча в корзину и лазание под дугу.			
106	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята», упражнения с мячом – на улице.	Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Обручи.	21.05. среда	
107	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание –пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторит упражнения в равновесии и с обручем.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	23.05. пятница	
108	1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание в обруч прямо и боком. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Закрепить лазание в обруч и ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	27.05. вторник	

5.Методическое обеспечение

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет), 2014г.
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. Старшая группа. (5-6 лет).
7. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
- 8.Веракса Н. Е., Галимов О. Р. Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников (4-7 лет).
9. Наглядно-дидактические пособия:
 - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
 - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
 - Расскажите детям об олимпийских играх.
10. Плакаты:
 - Виды спорта.
 - Закаливание – путь к здоровью.
 - Чистота – залог здоровья.