

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Ласточка»

<p><b>Согласованно</b> Старший воспитатель МБДОУ _____ Н.В.Морозова</p>	<p><b>Утверждаю:</b> Заведующая МБДОУ: _____ Н.А. Куликова Приказ № _____ от 31.08.2023 г.</p>
---	--



**Рабочая программа  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
подготовительная группа  
(от 6 до 7 лет)  
на 2023-2024 учебный год**

Принята педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

г. Красный Холм  
2023-2024 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	5
	▪ Учебный график	5
	▪ Режим двигательной активности	5
	▪ Сетка занятий по физической культуре	6
	▪ Комплексно - тематическое планирование	6
5.	Методическое обеспечение	17

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Ласточка» (далее – Программа) предназначена для обеспечения образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы от 6 до 7 лет.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020г. №1014»Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Ласточка»

Рабочая программа рассчитана на 1 год, может претерпевать изменения.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

*В результате, к концу 7 года жизни,* ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр. Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми. Может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует. Активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности.

Осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности. Имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, некоторых видах спорта и спортивных достижениях, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие; заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку больным людям.

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

### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;
- развивать двигательное творчество;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;
- расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок,
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагогический работник закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических движений под счет, ритм, в соответствии с разнообразным характером музыки, развития самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни. Расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней. Поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Строевые упражнения.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; Повороты направо, налево, кругом.

*Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад. Ходьба во врассыпную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег 2—3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые но-

ги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Бег 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег быстрым темпе 30 метров (10 м 3—4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость — 30 м.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50—35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6—12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4—5 м), а также в движущуюся цель.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20—40 прыжков 2—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5—6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100—140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180—190 см). Прыжки с места в верх, доставая предмет, подвешенный на 25—30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающаяся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

*Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник проводит с детьми разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, ритм и музыку. Разучивает упражнения с разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями, степами, фитболами). Включает в комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, подняв руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лежа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лежа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лежа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперед, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

*Музыкально-ритмические движения.* Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, кружение. Приседание с выставлением ноги вперед. Движения для рук и ног одновременно из положения стоя (округленное положение рук, чуть согнутых в локтях, ладони к себе, расположенные перед корпусом, вверху над головой, в сторону, на поясе) в сочетании с движениями вытянутых ног вперед перед собой, в сторону назад на

носок.

*Спортивные упражнения* Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках. Удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду). Приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

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

Плавание. Погружение в воду с головой с открытыми глазами, Скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз). Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без. Плавание произвольным стилем 10–15 м. Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

*Подвижные игры.* Педагог продолжает учить использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующие развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность, придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Примеры игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования. «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

*Спортивные игры* Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

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

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку,

правильно удерживая ракетку.

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

*Формирование основ здорового образа жизни.* Педагогический работник расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Учит следить за осанкой, оказывать элементарную первую помощи при легких травмах, оценивать свое самочувствие. Воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

*Туристские прогулки и экскурсии.* Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## 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 - 24.12.2023 г.

II полугодие: 08.01.2024 – 31.05.2024 г.

### Каникулы:

Зимние каникулы: 25.12.2023 -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
	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по 30мин
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю 30мин
ИТОГО	3 занятия в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Утренняя гимнастика	ежедневно 10-12 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 30-35 минут
Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
<b>Спортивный досуг</b>	
Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин.
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 30
Дни здоровья	1 раз в квартал
Спортивный кружок	1 раз в неделю

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

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Подготовительная группа	10.30-11.00 Физическая культура (физическое развитие)		10.40-11.10 Физическая культура (физическое развитие)	10.40-11.00 Физическая культура на улице (физическое развитие)	

### Комплексно-тематическое планирование Образовательная область «Физическое развитие»

Сентябрь					
№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материалы и оборудование	Дата по плану	Дата по факту
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Перебрасывания мяча (диаметр 20-25см) друг другу руками снизу, стоя в шеренгах.	Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	4.09.23 Понедельник	
2	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3. Переброска мячей (диаметр 20-25см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Повторить упражнения по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи и развивать точность движений при переброске мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи.	06.09.23 Среда	
3	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за голо-	Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур,	Шнур, мячи.	11.09.23 Понедельник	



	вы). 3.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.	не задевая его.			
4	1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах. Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу. 3.Упражнение в ползании – «крокодил».	Упражнять детей в прыжках на двух ногах; в переброске мяча и повторить упражнение в ползании – «крокодил».	Кегли, мячи.	13.09.23 Среда	
5	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке.	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Мяч, гимнастическая скамейка.	18.09.23. Понедельник	
6	1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.	Продолжить развивать ловкость в упражнениях с мячом. Закрепить ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях и ходьбу по гимн. скамейке.	Мяч, гимнастическая скамейка.	20.09.23. Среда	
7	1.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч.	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Мяч, гимнастическая скамейка, обручи.	25.09.23. Понедельник	
8	1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	Повторить лазанье в обруч. Упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи и в прыжках.	Обруч, набивные мячи.	27.09.23. Среда	

### Октябрь

9	1.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 2.Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи.	02.10.23. Понедельник	
10	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Мячи, гимнастическая скамейка.	04.10.23. Среда	

11	<p>1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>3.Лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, группировке.</p>	<p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.</p> <p>Упражнять детей в отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; повторить лазание в обруч на четвереньках; лазание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке.</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.</p>	<p>9.10.23.</p> <p>Понедельник</p>	
12	<p>1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке(хват рук с боков).</p> <p>3.Ходьба по реке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p>	<p>Повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка.</p>	<p>11.10.23</p> <p>Среда</p>	
13	<p>1.Ведение мяча между предметами.</p> <p>2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>Упражнять в ведение мяча между предметами; в ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч; повторить равновесие – ходьба по рейке гимн. скамейки, руки за голову.</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка.</p>	<p>16.10.23.</p> <p>Понедельник</p>	
14	<p>1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50см, подталкивая мяч вперед.</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>3.Равновесие ходьба – по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	<p>Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Гимнастическая скамейка.</p>	<p>18.10.23</p> <p>Среда</p>	
15	<p>1. «Проползи – не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба – по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Закрепить прыжки на двух ногах; упражнять в ходьбе – по гимнастической скамейке.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мешочки с песком.</p>	<p>23.10.23</p> <p>Понедельник</p>	
16	<p>1.Равновесие- ходьба по канату боком, приставным шагом.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3.Эстафета с мячом.</p>	<p>Упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.</p>	<p>Канат, мяч, шнуры.</p>	<p>25.10.23.</p> <p>Среда</p>	
17	<p>1Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.</p> <p>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p>	<p>Мешочки с песком, набивные мячи, кегли, мячи.</p>	<p>30.10.23</p> <p>Понедельник</p>	

Ноябрь

18	1.Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за головой. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.Броски в корзину двумя руками.	Упражнять в ходьбе по канату и прыжках; Развивать ловкость и глазомер при забрасывании мяча в корзину.	Канат, мячи, корзины.	01.11.23 Среда	
19	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Скакалки, гимнастическая скамейка, мячи.	8.11.23 Среда	
22	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Передача мяча в шеренгах.	Повторить прыжки через короткую скакалку. Упражнять детей в ползание на четвереньках, и в передача мяча в шеренгах.	Скакалки, мячи.	13.11.23. Понедельник	
23	1.Ведение мяча в прямом направлении. 2.Лазание под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, между набивными мячами, положенными в одну линию, руки за головой. Стр.34	Повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Мячи, дуга.	15.11.23 Среда	
24	1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. 3.Равновесие - ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Развивать ловкость и глазомер при метании; упражнять в ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении и в ходьбе по гимнастической скамейке.	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.	20.11.23 Понедельник	
25	1.Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	Повторить упражнения в прыжках и на равновесие, разучить в лазаньи на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мячи, гимнастическая стенка.	22.11.23. Среда	
26	1.Повторить лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Повторить равновесие и забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди,	Гимн. скамейка, мячи, корзина, гимн. стенка.	27.11.23. Понедельник	
27	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом	Мешочки с песком, набивные мячи, кегли, мячи.	29.11.23 Среда	

<b>Декабрь</b>					
28	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Повторить упражнения с мячами и прыжки.	Гимнастическая скамейка, мячи, шнуры.	4.12.23 поне- дельник	
29	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи,	6.12.23 Среда	
30	1.Прыжки на ногах между предметами; на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верха края шнура, группироваться в «комочек».	Совершенствовать прыжки на ногах между предметами; на двух ногах; на правой и левой поочередно; упражнять в прокатывание мяча между предметами и ползание под шнур.	Кегли, мячи, шнур.	11.12.23 поне- дельник	

31	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимн. скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимн. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Гимнастическая скамейка, мячи.	13.12.23 Среда	
32	1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки со скамейки на мат.	Повторить перебрасывание мячей в парах; упражнять в ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами и совершенствовать прыжки со скамейки на мат.	Мячи, скамейка.	18.12.23. поне- дельник	
33	1.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Гимнастическая скамейка.	20.12.23 Среда	

### Январь

34	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	Упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Гимнастическая скамейка, набивные мячи.	08.01.24 Поне- дельник	
----	--	---	---	------------------------------	--

35	1.Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча между предметами.	Упражнять на равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, мячи	10.01.24 Среда	
36	1.Прыжки в длину с места. 2. «Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Мячи.	15.01.24 Понедельник	
37	1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Повторить броски мяча и ползание по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, мячи.	17.01.24 Среда	

38	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Мячи, шнур, гимнастическая скамейка.	22.01.24 Понедельник	
39	1.Переброска мячей друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур. 3.Равновесие – ходьба на носках, между предметами.	Упражнять детей в переброске мячей друг другу; в ползание и равновесии.	Мячи, кегли.	24.01.24. Среда	
40	Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»; «Веселые воробышки»	Развивать ловкость и глазомер при метании.		29.01.24 Понедельник	
41	1.Ползание по гимн. скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Гимнастическая скамейка	31.01.24 Среда	

### Февраль

42	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие –ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. 3.Прыжки через короткую скакалку разными способами.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в ползании на четвереньках.	Гимн. Скамейка, скакалка	05.02.24 Понедельник	
43	1.Ползание на четвереньках между предметами. 2.Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	Упражнять в ползании на четвереньках. Прыжках на двух ногах.	Гимнастическая скамейка	07.02.24 Среда	
44	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Мячи, шнур,	12.02.24 Поне-	

	набивные мячи. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	гимнастическая скамейка.	дельник	
45	1.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки ха голову. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Игровое упражнение с мячом.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; повторить прыжки и упражнение с мячом.	Мячи, кегли, гимнастическая скамейка.	14.02.24 Среда	
46	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3.Лазание под дугу прямо и боком.	Разучить прыжки с подскоком (чередование с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Мячи, дуга.	19.02.24 Понедельник	
47	1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами. 3.Переброска мяча друг другу в парах.	Упражнять детей в прыжках на двух ногах и ползание на ладонях и коленях между предметами. Повторить переброску мяча друг другу в парах.	Кегли, мячи.	21.02.24. Среда	

48	1.Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи.	Упражнять в метании мешочков, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, гимнастическая стенка.	26.02.24. Понедельник	
49	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Упражнять в лазанье и в равновесие и метание мешочков в горизонтальную цель, , повторить лазание на гимнастическую стенку.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, гимнастическая стенка.	28.02.24 среда	

### Март

50	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Кегли, обручи, гимнастическая скамейка.	04.03.24 Понедельник	
51	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.	Закрепить равновесие, лазание на гимнастическую	Гимн. скамейка,	06.03.24. среда	

	2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Эстафета с мячом «Передал –садись».	стенку и повторить эстафету с мячом,	гимнастическая стенка, мячи.		
52	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки – передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».стр 77	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи.	11.03.24. Понедельник	
53	1.Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимн. скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Эстафета с мячом.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить прыжки и эстафету с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи.	13.03.24. Среда	
54	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Скакалка, шнур, мячи.	18.03.24 Понедельник	
55	1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 2.Переброска мячей в парах. 3.Ползание на четвереньках по гимн. скамейке.	Упражнять детей в прыжках через шнуры; в переброска мячей и ползание на четвереньках по гимн. скамейке.	Гимн. скамейка, мячи, шнуры.	20.03.24 Среда	
56	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком.	25.03.24 Понедельник	
57	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие - ходьба между предметами «змейкой», с мешочком на голове.	Совершенствовать метание мешочков в горизонтальную цель. Повторить ползание по гимнастической скамейке и ходьба между предметами «змейкой», с мешочком на голове.	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, кегли.	27.03.24 Среда	

#### Апрель

58	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться. Не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; совершенствовать прыжки через короткую скакалку; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Гимнастическая стенка, мячи, мешочки с песком, скакалки.	01.04.24 Понедельник	
----	--	---	--	-------------------------	--

	3.Переброска мячей друг другу в парах.				
59	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика».	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Мячи, кубики.	03.04.24 Среда	
60	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Эстафета с мячом «Передал – садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	Упражнять детей в прыжки в длину с разбега и лазанье под шнур в группировке; повторить эстафету с мячом «Передал – садись».	Мячи, шнур.	8.04.24 Понедельник	
61	1.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в ползании. В равновесии.	Гимнастическая стенка, мячи, мешочки с песком, кубики.	10.04.24 среда	
62	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрещено.	Совершенствовать метание мешочков на дальность и прыжки через короткую скакалку. Повторить ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Мешочки с песком, скакалки.	15.04.24 Понедельник	
63	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Мячи, кегли.	17.04.24 среда	
64	1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Упражнять в прыжках через шнуры на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость в заданиях с мячом. Развивать быстроту и сноровку в игровом упражнении с бегом «Догони пару».	Шнур, мячи.	22.04.24 Понедельник	
65	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передав мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	Повторить упражнения в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стену.	Гимнастическая скамейка, мячи.	24.04.24 среда	



66	1. Лазание на гимнастическую стенку. 2.Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Повторить упражнения на равновесие и прыжки, упражнять в лазании на гимнастическую стенку.	Набивные мячи, кегли, гимнастическая стенка	29.04.24 Понедельник	
<b>Май</b>					
67	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. 2.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять детей в равновесии, в прыжках, совершенствовать броски мяча.	Гимнастическая скамейка, мячи.	6.05.24 Понедельник	
68	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	Упражнять детей в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Мячи, обручи.	8.05.24 среда	
69	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	Упражнять детей в оттапливании и приземлении на полусогнутые ноги. Повторить метание мешочков и ходьбу между предметами с мешочком на голове.	Мешочки с песком, кегли.	13.05.24 Понедельник	
70	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к другой, руки за голову. 3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка.	15.05.24 среда	
71	1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке. 3.Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	Упражнять детей в метании мешочков на дальность; в лазанье под шнур прямо и боком; повторить ходьбу между предметами на носках с мешочком на голове.	Мешочки с песком, шнур, кегли.	20.05.24 Понедельник	
72	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая стенка, кегли.	22.05.24 среда	
73	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках- « по- медвежьему» 2.Прыжки между предметами на правой	Повторить упражнение в ползании на четвереньках, упражнять в сохранении	Гимнастическая скамейка,	27.05.24 Понедельник	

	и левой ногое. Выполняется двумя колоннами. 3.Равновесие-ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове	равновесия при ходьбе с предметом.	мешочки с песком		
74	1. Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Эстафета с мячом «Передал –садись».	Закрепить равновесие, лазание на гимнастическую стенку и повторить эстафету с мячом	Гимн. скамейка, гимнастическая стенка, мячи.	29.05.24 среда	

### 5.Методическое обеспечение

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
4. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- 5..Цветква Т.В Журнал Инструктор по физкультуре 2008г
6. Наглядно- дидактические пособия:
  - Рассказы по картинкам летние и зимние виды спорта.
  - Расскажите детям об олимпийских чемпионах.
  - Расскажите детям об олимпийских играх.
7. Плакаты:
  - Виды спорта.
  - Закаливание – путь к здоровью.
  - Чистота – залог здоровья.