

<p>Согласованно Старший воспитатель МБДОУ _____ Е.А. Архипова</p>	<p>Утверждаю: Заведующая МБДОУ _____ Н.А. Куликова Приказ №65/3 от 29.08.2025</p>
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

Календарно-тематическое планирование по образовательной области «Физическое развитие» старшая группа (от 5 до 6 лет) на 2025-2026 учебный год

Принято педагогическим советом
Протокол №1 от 28.08.2025 г.

Разработчик программы:
Н.В. Морозова. –
инструктор по физической культуре

г. Красный Холм

2025 год

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

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Старшая группа			10.35-11.00 Физическая культура (Физическое развитие)		9.40-10.05 Физическая культура (Физическое развитие)

Комплексно-тематическое планирование Образовательная область «Физическое развитие»

№	Тема занятия	Цели (программное содержание)	Материа- лы и обо- рудование	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 продвижение вперед повторить броски мяча о пол.	Гимнастическая скамейка, мячи.	03.09.25 Среда	
2	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстояние двух шагов ребенка, руки на поясе.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижение вперед и перебрасывании мяча	Гимнастическая скамейка, мячи.	05.09.25 Пятница	
	2.Прыжки на двух ногах с продвижение вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.				
3	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 и шнур.	10.09.25 Среда	
4	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, кегли.	12.09.25 Пятница	

5	<p>1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 одна от другой. Способ выполнения – стояка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ползание по гимн. скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	Закреплять перебрасывание мячей друг другу в шеренгах; упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Гимнастическая скамейка, мячи, ка-нат.	17.09.25 Среда	
6	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба по канату.</p> <p>2.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладони.</p>	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, ка-нат.	19.09.25 пятница	
7	<p>1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.</p> <p>2.Равновесие – ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p>	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.	24.09.25 Среда	
8	<p>1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.</p> <p>2.Равновесие – ходьба, перешагивание через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	Разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край; повторить упражнение в равновесии и прыжках.	Обруч, мешочки с песком, кубики.	26.09.25 Пятница	

Октябрь

9	<p>1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.</p>	Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Скамейка, мячи.	01.10.25 Среда	
10	<p>1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди.</p> <p>3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)</p>	Повторить прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывание мячей друг другу; в Ползание на четвереньках.	Скамейка, мячи.	03.10.25 Пятница	
11	<p>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.</p>	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.	Мячи, дуга.	08.10.25 Среда	

12	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.	10.10.25 Пятница	
13	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.	15.10.25 Среда	
14	1.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий(скамейка). 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие .стр 37	Закрепить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; ходьбу по гимнастической скамейке; упражняться в прыжках на препятствие.	Гимнастическая скамейка.	17.10.25 Пятница	
15	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.	22.10.25 Среда	
16	1.Равновесие- по гимнастической скамейке, перекладывая 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, перекладывая 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.	24.10.25 Пятница	
17	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по выбору детей.	Закрепить прыжки на двух ногах, упражнения на владение мячом в парах	Мячи, скамейка	29.10.25 Среда	
	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по	Закрепить навык перестроения в 2 и 3 колонны, повторить эстафеты		31.10.25 Пятница	

Ноябрь

19	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, 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.	05.11.25 Среда	
20	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.	07.11.25 Пятница	
21	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.	12.11.25 Среда	
22	1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в ползании по гимн. скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Мячи, гимнастическая скамейка.	14.11.25 Пятница	
23	1. Лазание-подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки на пояске. Стр 46 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Упражнять в равновесии и прыжках.	Шнур, гимнастическая скамейка.	19.11.25 Среда	
24	1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Закреплять подлезание под шнур прямо и боком. Повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; ходьбу между предметами на носках, руки за головой.	Шнур, кегли.	21.11.25 Пятница	
25	1. Равновесие-. Ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансирую; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске; в прыжках на двух ногах через бруски и перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах.	Доска, мячи.	26.11.25 Среда	
26	2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.				
26	1. Лазанье до верха гимн. стенки разно-	Повторить упражнение в	Кубики,	28.11.25	

	<p>именным способом.</p> <p>2.Равновесие – по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.</p>	<p>равновесие и прыжки; лазанье до верха гимнастической стенки</p>	<p>гимнастическая скамейка.</p>	<p>Пятница</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------	----------------	--

Декабрь

27	<p>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.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, между набивными мячами.</p> <p>3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.</p>	<p>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 мячей друг другу в парах.</p>	<p>Доска, гимнастическая скамейка, мячи.</p>	<p>03.12.25 Среда</p>	
28	<p>1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге.</p> <p>2. Броски мяча вверх и ловля.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.</p>	<p>Мячи, кегли.</p>	<p>05.12.25 Пятница</p>	
29	<p>1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.</p> <p>3.Прокатывание набивного мяча.</p>	<p>Упражнять детей в прыжках попеременно на правой и левой ноге; в ползание по прямой, подталкивая мяч головой; прокатывание набивного мяч;</p>	<p>Мячи.</p>	<p>10.12.25 Среда</p>	
30	<p>1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах.</p> <p>2.Ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи.</p>	<p>12.12.25 Пятница</p>	
31	<p>1.Перебрасывание мяча большого диаметра друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p>	<p>Развивать координацию движений в перебрасывание 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.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи.</p>	<p>17.12.25 Среда</p>	
32	<p>1.Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через предметы.</p> <p>3.Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>Упражнять детей в равновесии и прыжках; лазанье на гимнастическую стенку.</p>	<p>Гимн. скамейка, гимн. стенка, кубики.</p>	<p>19.12.25 Пятница</p>	

33	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по выбору детей.	Повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в ползании по гимн. скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени;		24.12.25 Среда	
----	-------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------	--

34	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по выбору детей.	Закрепить равновесие - по гимн. скамейке, перекладывая одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. Повторить эстафеты		26.12.25 Пятница	
----	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------	--

Январь

35	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах между набивными мячами 3.Перебрасывание мячей друг другу.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами не задевая их, упражнять в прыжках с ноги на ногу.	мячи	14.01.26 Среда	
36	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки на 2х ногах между набивными мячами 3.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	Упражнять в сохранении равновесия, прыжках, умении работать в паре	Набивные мячи, мячи, доска	16.01.26 Пятница	
37	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.	21.01.26 Среда	
38	1.Прыжки в длину с места 2.Переползание через гимнастическую скамейку и подлезание под дугу в группировке 3.Перебрасывание мячей друг другу 2мя руками снизу, расстояние между детьми 2,5м	Упражнять детей в прыжках, ползании, подлезании и перебрасывании мяча	Скамейка, мячи	23.01.26 Пятница	
39	1.Перебрасывание мячей друг другу и ловля мяча после отскока об пол 2.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола 3.Ходьба с перешагиванием через предмет с мешочком на голове	Упражнять детей в равновесии, подлезании и переброске мячей	Гимнастическая скамейка, дуга, мячи	28.01.26 Среда	
40	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.	30.01.26 Пятница	

Февраль

41	1.Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, расстояние между мячами 2 шага ребенка 2.Бросание мяча 1 рукой и ловля его после отскока от пола в шеренгах 3.прыжки на 2х ногах через короткие шнурсы, 50 см	Упражнять в сохранении равновесия, закреплять навык энергичного отталкивания, повторить упражнения в бросании мяча	Гимн. скамейка, мячи, шнурсы	04.02.26 Среда	
42	Ходьба по рейке гимнастической скамейки «пяточка –носочек», руки за головой 2.Прыжки между набивными мячами 1.Эстафета «Гонка мячей»	Повторить упражнения на равновесие, эстафеты	Гимн. скамейка, мячи	06.02.26 Пятница	
43	1.Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, дистанция 8-10м (2-3раза) 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант) 3.Подлезание под шнур прямо и боком (3-4 раза)	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений, разучить прыжки с подскоком, повторить подлезание под шнур	Гимнастические палки, стойки, шнур	11.02.26 Среда	
44	1.Прыжки между предметами на 2 ногах, затем попеременно 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами 3.Переброска мячей друг другу в парамах (баскетбольный вариант)	Упражнять детей в прыжках, ползании и переброске мячей	Мячи	13.02.26 Пятница	
45	1.Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз 2.Бросание мяча о стену и ловля его после отскока об пол, расстояние 2м 3.Ходьба парами по стоящим рядом гимнастическим скамейкам, держась за руки 4. «Попади в круг» -метание мешочек правой и левой рукой в обручи	Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге по кругу, в метании, лазании на гимнастическую стенку	Гимнастическая скамейка, мячи, обучи, мешочки	18.02.26 Среда	
46	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 2.Перебрасывание мячей друг другу разными способами 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи 4.Метание мешочеков в горизонтальную цель	Повторить лазанье, упражнения в перебрасывании мячей, метание и упражнения на равновесие	Мячи, мешочки с песком	20.02.26 Пятница	
47	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 ходьбе в колонне по 1с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнение в равновесии и прыжки	Мячи, обручи, гимнастические скамейки	25.02.26 Среда	

48	1.Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе 3.Перебрасывание мячей друг другу	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания, лазании, перебрасыванием мячей.	Мячи, набивные мячи	27.02.26 Пятница	
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------	--

Март

49	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	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.	04.03.26 Среда	
	среднем темпе. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4.Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант). .				
50	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4.Бросание мяча вверх и ловя его одной рукой.	Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, закрепит навык прыгать с ноги на ногу.	Мячи	06.03.26 Пятница	
51	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасыванием 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.	11.03.26 Среда	
52	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.	13.03.26 Пятница	
53	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.	21.03.25 Пятница	
54	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.	18.03.26 Среда	

55	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.	20.03.26 Пятница	
56	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по выбору детей	Упражнять в ходьбе в колонне по 1с выполнением заданий на внимание, повторить упражнения на перестроение, закрепить навык владения мячом в команде	Мячи	25.03.26 Среда	
57	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.	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	27.03.26 Пятница	

Апрель

58	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед 3.Переброска мячей в шеренгах	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках, с мячом	Скамейки, шнуры, мячи	01.04.26 Среда	
59	1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове на середине присесть, руки вынести вперед 2.прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед 3.Переброска мячей друг другу в парах	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках на скакалке и передаче мяча	Гимн. скамейка, скакалка мячи	03.04.26 Пятница	
60	1.Прыжки в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча друг другу в парах произвольным порядком 3.«Кто быстрее до кубика» -ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу	Обручи, мат, резиновая дорожка, мячи	08.04.26 Среда	
61	1.Прыжки в длину с разбега 2.Перебрасывание мяча 3.Позлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	Упражнять в прыжках в длину, перебрасывании мяча и подлезании	Мячи, резиновая дорожка, стойки	10.04.26 Пятница	

62	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстоянии 8-10м. 2. Прокатывание обручем друг другу с расстояния 3м. 3. Пролезание в обруч.	Учить прыгать на короткой скакалке. Упражнять в прокатывании обручем и пролезание в обруч.	Скалки, обручи.	15.04.26 Среда	
63	1. Метание мешочеков 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.	17.04.26 Пятница	
64	1. Метание мешочеков 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	Развивать ловкость и глазомер при метании; закрепить ходьбу по гимнастической скамейке и ползание по гимнастической скамейке	Гимн, скамейка, мешочки с песком	22.04.26 Среда	
65	Игровые упражнения: эстафета «Гонка мячей», п.и. «Лягушки в болоте», п.и. «Горелки», и.м.п. «Великаны и гномы»	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом, развивать ловкость при выполнении упражнений в прыжках и с мячом	Мячи, обручи	24.04.26 Пятница	
66				28.04.26 Среда	

Май

67	1 Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 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, мя-	06.05.26 Среда	
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	-------------------	--

68	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.	08.05.26 Пятница	
69	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.	13.05.26 Среда	
70	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м. 3.Лазание под дугу.	Учить прыгать в длину с разбега. Повторить забрасывание мяча в корзину и лазание под дугу.	Мячи, дуга.	15.05.26 Пятница	

71	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу»; «Отбей волан»	Развивать ловкость и глазомер с мячом и воланом.	мячи, во- ланы, ра- кетки	20.05.26 Среда	
72	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, гимнасти- ческая скамейка, обруч.	22.05.26 Пятница	
73	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, гимнасти- ческая скамейка, обруч.	27.05.26 Среда	
74	Закрепление ранее изученных упражнений, подвижные игры по выбору детей	Закреплять подлезание под шнур прямо и боком. Повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно;	Шнур, ленты	29.05.26 Пятница	

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. Силанцева С.В Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей(3-5 лет) 2012г.
5. Цветкова Т.В Журнал инструктора по физической культуре 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.

	вперед. 3.Броски мяча (диаметр 8-10см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.		чи.	
64	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки пристесь, 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.	12.05.25 Понедельник
65	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мячей (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от гру-ди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.	Разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Мячи.	16.05.25 Пятница
66	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с рас-стояния 1м. 3.Лазание под дугу. Стр 97	Учить прыгать в длину с разбега. Повторить забрасывание мяча в корзину и лазание под дугу.	Мячи, ду- га.	19.05.25 Понедельник
67	Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу»; «Отбей волан»	Развивать ловкость и глазомер с мячом и воланом.	мячи, воланы, ракетки	23.05.25 Пятница
68	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание –пролезание в обруч пра- вым и левым боком в группировке. 3.Равновесие - ходьба по гимнастиче- ской скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки пристесь, встать и пройти дальше.	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Мячи, гимнастическая скамейка, обруч.	26.05.25 Понедельник
69	1.Броски мяча о пол и ловля его дву- мя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазание в обруч прямо и боком. 3.Ходьба по гимнастической скамей- ке 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.	30.05.25 Пятница

1. 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. Силантиева С.В Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей(3-5 лет) 2012г.
5. Цветкова Т.В Журнал инструктора по физической культуре 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.