

<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)	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.	03.09.25 Среда	
2	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча	Гимнастическая скамейка, мячи.	05.09.25 Пятница	

	2. Прыжки на двух ногах с продвижением 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	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. 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 равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Гимнастическая скамейка, мячи, ка- нат.	17.09.25 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, ка- нат.	19.09.25 пятница	
7	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.	24.09.25 Среда	
8	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.	26.09.25 Пятница	

Октябрь

9	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из –за головы. 3.Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.	Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Скамейка, мячи.	01.10.25 Среда	
10	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.	03.10.25 Пятница	
11	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.	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, 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.	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 поясе. 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 перебрасыва-	Доска, мячи.	26.11.25 Среда	
----	--	--	--------------	-------------------	--

	2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	ние мячей друг другу стоя в шеренгах.			
26	1.Лазанье до верха гимн. стенки разно-	Повторить упражнение в	Кубики,	28.11.25	

	именным 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.	равновесие и прыжки; лазанье до верха гимнастической стенки	гимнастическая скамейка.	Пятница	
--	--	---	--------------------------	---------	--

Декабрь

27	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. 3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.	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.	Доска, гимнастическая скамейка, мячи.	03.12.25 Среда	
28	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Упражнять в ползании и переброске мяча.	Мячи, кегли.	05.12.25 Пятница	
29	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.	10.12.25 Среда	
30	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.	Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Гимнастическая скамейка, мячи.	12.12.25 Пятница	
31	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. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	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.	Гимнастическая скамейка, мячи.	17.12.25 Среда	
32	1.Лазанье на гимн. стенку, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимн. скамейке, перешагивая чрез предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Упражнять детей в равновесии и прыжках; лазанье на гимнастическую стенку.	Гимн. скамейка, гимн. стенка, кубики.	19.12.25 Пятница	

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, переключая 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 шнуры, 50 см	Упражнять в сохранении равновесия, закреплять навык энергичного отталкивания, повторить упражнения в бросании мяча	Гимн. скамейка, мячи, шнуры	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 (2-3 раза) 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 парах (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 мешочков 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, обучающие 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 мешочков 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, перебрасывании 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 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.	04.03.26 Среда	
	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 ловля 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. 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.	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 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.	15.04.26 Среда	
63	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.	17.04.26 Пятница	
64	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	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. Стр 97	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, воланы, ракетки	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, гимнастическая 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, гимнастическая 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. Силантева С.В Подвижные игр на каждый день дл укрепления здоровья детей(3-5 лет) 2012г.
5. Цветкова Т.В Журнал инструктор 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 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.	12.05.25 Понедельник
65	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.	16.05.25 Пятница
66	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м. 3.Лазание под дугу. Стр 97	Учить прыгать в длину с разбега. Повторить забрасывание мяча в корзину и лазание под дугу.	Мячи, дуга.	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 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.	26.05.25 Понедельник
69	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.	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.Силантева С.В Подвижные игр на каждый день дл укрепления здоровья детей(3-5 лет) 2012г.
- 5.Цветкова Т.В Журнал инструктор 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.