

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Фоминская основная общеобразовательная школа

Согласовано:  
Протокол заседания МС  
от 25.08 2022 г. № 4  
руководитель УОС: М.И. Цасари  
руководитель ШМО: Л.В. Мерзляко

Рассмотрено и рекомендовано  
к утверждению педагогами  
от 16.08 2022 г. протокол № 1  
Л.Н. Мерзляко

Утверждаю  
Директор школы:  
Л.Н. Мерзляко  
Приказ от 19.08 2022 г. № 168



**Рабочая программа по образовательной области  
«Физическое развитие»  
для р/в группы**

Составитель: Колесникова Н.А.  
воспитатель

х. Фоминка  
2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Москва 2014 г.

### Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи:

#### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### Физическая культура.

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

#### Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## Содержание области «Физическое развитие»

### Младше-средний дошкольный возраст (от 2 до 5 лет)

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места,
- отталкиваясь двумя ногами.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### Подвижные игры

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

- Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

### Подвижные игры

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### Подвижные игры

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Календарно-тематическое планирование**  
**Физическая культура**

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	02.09.2022	
2.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	06.09.2022	
3.	<i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины» «Не промахнись». «По мостику».	07.09.2022	
4.	1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты	09.09.2022	
5.	1. Прыжки в высоту с места - упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза).	13.09.2022	
6.	Передай мяч».	14.09.2022	
7.	1. Ползание по гимнастической скамейке	16.09.2022	

	с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по канату (шнур) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)		
8.	3. Броски мяча вверх двумя руками, и ловля его, броски мяча вверх, и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	20.09.2022	
9.	1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. 2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	21.09.2022	
10.	«Не попадись». «Мяч о стенку».	23.09.2022	
11.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5-6 раз). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины (дистанция 3-4 м).	27.09.2022	
12.	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5-6 раз). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза).	28.09.2022	
13.	<i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».	30.09.2022	
14.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие	04.10.2022	

	<p>шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ -от груди).</p>		
15.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага). Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2-3 раза.</p> <p>3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение - стойка ноги на ширине плеч (10-12 раз).</p>	05.10.2022	
16.	<p>Отбивание мяча правой и левой рукой на месте</p> <p>ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;</p>	07.10.2022	
17.	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.</p>	11.10.2022	
18.	<p>1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).</p>	12.10.2022	
19.	<p>Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Мяч водящему». «Не попадись».</p> <p>Игровое упражнение с прыжками.</p>	14.10.2022	
20.	<p>1. Метание мяча в горизонтальную цель</p>	18.10.2022	

	<p>правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз).</p> <p>2. Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p> <p>3. Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).</p>		
21.	<p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз).</p> <p>2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза).</p>	19.10.2022	
22.	«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).	21.10.2022	
23.	<p>1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).</p>	25.10.2022	
24.	<p>1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову).</p> <p>3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.</p>	26.10.2022	
25.	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Посадка картофеля».</p> <p>«Попади в корзину» (баскетбольный вариант).</p> <p>«Проведи мяч» (ведение мяча одной</p>	28.10.2022	

	рукой на расстояние 4—5 метров).		
26.	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза.</p> <p>3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.</p>	01.11.2022	
27.	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.</p>	02.11.2022	
28.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Мяч о стенку»</p> <p>«Поймай мяч».</p> <p>«Не задень».</p>	08.11.2022	
29.	<p>1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза.</p> <p>3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.</p>	09.11.2022	
30.	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках,</p>	11.11.2022	

	подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.		
31.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».	15.11.2022	
32.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	16.11.2022	
33.	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	18.11.2022	
34.	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	22.11.2022	
35.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	23.11.2022	
36.	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	25.11.2022	
37.	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	29.11.2022	
38.	1. Равновесие — ходьба по наклонной	30.11.2022	

	<p>доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза.</p> <p>3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.</p>		
39.	<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 (общая дистанция 4 м).</p> <p>3. Переброска мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).</p>	02.12.2022	
40.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>«Не задень».</p>	06.12.2022	
41.	<p>1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза.</p> <p>2. Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками.</p> <p>3. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	07.12.2022	
42.	<p>1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза.</p> <p>2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза.</p> <p>3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого</p>	09.12.2022	

	диаметра), 2—3 раза.		
43.	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	13.12.2022	
44.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	14.12.2022	
45.	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу, и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	16.12.2022	
46.	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».	20.12.2022	
47.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	21.12.2022	
48.	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по	23.12.2022	

	<p>гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).</p>		
49.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».</p>	27.12.2022	
50.	<p>1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза.</p> <p>3. Метание — броски мяча в шеренгах.</p>	28.12.2022	
51.	<p>1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.</p>	30.12.2022	
52.	<p>Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках. Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,</p>	10.01.2023	
53.	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.</p> <p>3. Броски мяча вверх.</p>	11.01.2023	
54.	<p>1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз.</p>	13.01.2023	

	<p>2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и под-лезание под дугу в группировке.</p> <p>3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.</p>		
55.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Пробеги —не задень».</p>	17.01.2023	
56.	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.</p> <p>2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.</p>	18.01.2023	
57.	<p>1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол.</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	20.01.2023	
58.	<p>Игровые упражнения.</p> <p>«Пробеги —не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!»</p> <p>Ходьба «змейкой»</p>	24.01.2023	
59.	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).</p> <p>4. Ведение мяча в прямом направлении.</p>	25.01.2023	
60.	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза);</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).</p>	27.01.2023	

	3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места.		
61.	Игровые упражнения. «По местам». «С горки».	31.02.2023	
62.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	01.02.2023	
63.	1. Равновесие — бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	03.02.2023	
64.	Игровые упражнения. «Точный пас». «По дорожке».	07.02.2023	
65.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	08.02.2023	
66.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	10.02.2023	
67.	Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».	14.02.2023	

68.	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз).</p> <p>2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд.</p> <p>3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p>	15.02.2023	
69.	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз).</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи —не урони» (2—3 раза).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	17.02.2023	
70.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Точно в круг». «Кто дальше».</p> <p>Ходьба за самым ловким ловишкой.</p>	21.02.2023	
71.	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза.</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.</p>	22.02.2023	
72.	<p>1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза).</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу между</p>	28.02.2023	

	предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх, и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.		
73.	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись «По мостику».	01.03.2023	
74.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	03.03.2023	
75.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	07.03.2023	
76.	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи —не задень».	10.03.2023	
77.	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	14.03.2023	
78.	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	15.03.2023	

79.	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	17.03.2023	
80.	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	21.03.2023	
81.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	22.03.2023	
82.	<i>Игровые упражнения.</i> «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.	24.03.2023	
83.	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	28.03.2023	
84.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	29.03.2023	
85.	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати —сбей».	31.03.2023	

	«Пробеги —не задень».		
86.	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	04.04.2023	
87.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками (8-10 раз).	05.04.2023	
88.	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».	07.04.2023	
89.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	11.04.2023	
90.	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	12.04.2023	
91.	<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди —не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».	14.04.2023	
92.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики,	18.04.2023	

	набивные мячи).		
93.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»).	19.04.2023	
94.	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	21.04.2023	
95.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	25.04.2023	
96.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	26.04.2023	
97.	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	28.04.2023	
98.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	02.05.2023	

99.	<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).</p>	03.05.2023	
100.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Проведи мяч».</p> <p>«Пас друг другу».</p> <p>«Отбей волан»</p>	05.05.2023	
101.	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз).</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.</p>	10.05.2023	
102.	<p>1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз).</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз.</p> <p>3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.</p>	12.05.2023	
103.	<p><i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Прокати — не урони».</p> <p>«Кто быстрее».</p> <p>«Забрось в кольцо».</p>	16.05.2023	
104.	<p>1. Броски мяча о пол одной рукой, и ловля его двумя руками (10-15 раз).</p> <p>2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз).</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.</p>	17.05.2023	
105.	<p>1. Броски мяча о пол, и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	19.05.2023	

106.	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	23.05.2023	
107.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	24.05.2023	
108.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	26.05.2023	
109.	Повторение	30.05.2023	
110	Повторение	31.05.2023	