Филиал детский сад «Ивушка»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное Учреждение детский сад «Алёнка»

Рекомендовано к утверждению
Педагогическим советом МБДОУ
детского сада «Алёнка»
протокол № 1 от 30.08.23

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Алёнка»
_____/И. М. Попова/
Приказ № 81 от 30.08.23

Подписан: Попова Ирина Михайловна
DN: C=RU, OU=заведующий, O="МБДОУ детский сад "" Алёнка"""", CN=Попова Ирина Михайловна, E=alenka.sad12@r36.tambov.gov.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 14:33:04+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

Рабочая программа

Образовательная область: физическое развитие
Вид организованной образовательной деятельности: физическая культура
Возрастная группа: от 4 до 5 лет
Автор-составитель: Алексенцева А. А.

с. Ярославка, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе образовательной программы филиала детский сад «Ивушка» МБДОУ детский сад «Аленка» в соответствии с федеральным образовательным стандартом дошкольного образования и федеральной образовательной программой дошкольного образования, и предусмотрена для организации образовательной деятельности в группе общеразвивающей направленности для детей от 4 до 5 лет

Цель программы:

-разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

-продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности обучая *техничному* - выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;
-продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;
-формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;
-воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
-воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
-сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
-формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
-воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Содержание образовательной деятельности:

-педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр.
-учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

-педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.
Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения).
-педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.
Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).
Упражнение в равновесии*:* ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной доске (вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. *Бег***:** в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббегать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15—20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40—60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.
Ползание, лазанье**:** ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.
Бросание, ловля, метание**:** отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раза подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.
Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5—10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Строевые упражнения**.** Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой».

Принципы формирования Программы:

1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

6) сотрудничество ДОО с семьей;

7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

8) формированиепознавательных интересов ипознавательныхдействий ребёнка в различных видах деятельности;

9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

1О) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Планируемые результаты:

-ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку.

-проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности.

-проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность.

Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

2. Режим реализации

Общее количество образовательных ситуаций(занятий) в год	Количество образовательных ситуаций (занятий) в неделю	Длительность образовательной ситуации (занятия)	Форма организации образовательного процесса
Физическая культура - 110	3	20 мин	Групповая

3. Тематическое планирование организованной образовательной деятельности

№ по порядку	Тема	Количество часов
1	(на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную	1
2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному	1
3	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади	1
4	*Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	1
5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета	1
6	Прокатывание мячей друг другу	1
7	*Игровые упражнения. «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	1
8	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	1
9	Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.	1
10	*Игровые упражнения: «Перебрось - поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки»	1
11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы	1

12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1
13	*Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли»	1
14	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	1
15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку	1
16	*Упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки»	1
17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега	1
18	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч	1
19	* Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки»; подвижная игра «Цветные автомобили»	1
20	Повторить ходьбу в колонне по одному	1
21	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом	1
22	* Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	1
23	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами	1
24	Учить детей ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове	1
25	* Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики»	1
26	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения	1
27	Развивать внимание при выполнении ходьбы и бега с заданиями	1
28	*Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».	1
29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках	1
30	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках	1
31	*Игровые упражнения :«Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	1

32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения	1
33	Учить бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками после отскока	1
34	* Игровые упражнения. С мячом - прокатывание мяча друг другу, между предметами; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, из обруча в обруч	1
35	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их	1
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя	1
37	* Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	1
38	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки	1
39	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом	1
40	*Игровые упражнения: «Веселые снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	1
41	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге	1
42	Учить ходить по шнуру, положенному по кругу	1
43	* Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега	1
44	Упражнять детей в перестроении в пары на месте	1
45	Прыжки со скамейки (высота 25 см).	1
46	* Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом	1
47	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному	1
48	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м	1
49	* Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах	1
50	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге	1
51	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	1

52	* Ходьба и легкий бег между снежными постройками. Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	1
53	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их	1
54	* Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	1
55	Упражнять детей в ходьбе по канату	1
56	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего	1
57	* Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	1
58	Учить детей отбивать малый мяч одной рукой о пол	1
59	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их	1
60	* Игровые упражнения: «Снежная карусель» «Прыжки к елке». Катание друг друга на санках	1
61	Прокатывание мячей друг другу в парах Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза).	1
62	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен	1
63	* Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.	1
64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии	1
65	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза).	1
66	* Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	1

67	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя	1
68	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого	1
69	*Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит», катание друг друга на санках.	1
70	Метание мешочков в вертикальную цель	1
71	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения	1
72	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи»	1
73	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения	1
74	* Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	1
75	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную	1
76	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза).	1
77	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель	1
78	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя	1
79	* Игровые упражнения. «Подбрось-поймай «Прокати - не задень» Подвижная игра «Лошадка», Угадай кто кричит?».	1
80	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками	1
81	Основные виды движений: прокатывание мячей между предметами, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	1

82	* Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	1
83	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя	1
84	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке	1
85	* Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см), «Ловкие ребята»	1
86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному	1
87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне	1
88	* Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву». Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки	1
90	Повторить ходьбу и бег по кругу	1
91	* Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски.	1
92	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя	1
93	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя	1
94	*Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай», Подвижная игра «Догони пару»	1
95	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную	1
96	Основные виды движений: равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	1
97	*Игровые упражнения»: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности	1

98	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками	1
99	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен	1
100	* Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой)	1
101	Повторить ходьбу со сменой ведущего	1
	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя	1
102	* Игровые упражнения: «Попади В корзину», «Подбрось - поймай», подвижная игра «Удочка»	1
103	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен	1
104	Упражнять детей в ходьбе и беге парами	1
105	* Игровые упражнения	1
106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий	1
107	Основные виды движений: равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза	1
108	* Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке»	1
109	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения	1
110	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения	1

4. Комплексно-тематическое планирование

Месяц/ недели	Число	Программное содержание	Оборудование	Методическое обеспечение
Сентябрь				
1	1.09.2023	(на воздухе)* Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками	Мячи	Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Стр.19
	4.09.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.	Гимнастическая скамейка, кубики	Стр.19

	6.09.2023	Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи	Стр.19
2	8.09.2023	*Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Спортивное оборудование (на участке)	Стр. 21
	11.0.2023	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Мячи, игрушка	Стр.21
	13.09.2023	Прокатывание мячей друг другу	Мячи, кубик	Стр.21
3	15.09.2023	*Игровые упражнения. «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	Спортивное оборудование на площадке, мячи	Стр. 24
	18.09.2023	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз).	Мячи	Стр.26
	20.09.2023	Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.	Кубики(кегли)	Стр.27

4	22.09.2023	Игровые упражнения: «Перебрось - поймай». Дети перебрасывают мячи друг другу, стоя в шеренгах одна напротив другой на расстоянии 1,5 м (способ-двумя руками снизу). По 10-12 раз. «Успей поймать». Построение в 3-4 круга, в центре каждого водящий. По сигналу воспитателя дети перебрасывают мяч друг другу так, чтобы водящий не смог его коснуться. Если водяшему удастся коснуться мяча, то он меняется местами с тем, от кого мяч был послан. «Вдоль дорожки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке (ширина 20 см). Дистанция 3 м.	Оборудование на площадке	Стр.29
	25.09.2023	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Скамейка	Стр.30
	27.09.2023	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Мячи	Стр. 32
5	29.09.2023	*Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». На середине площадки между двумя стойками или деревьями натягивают шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего по росту в группе). Дети шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура. В руках у ребят одной шеренги мячи	Мячи, обручи	Стр. 33

		большого диаметра. Воспитатель предлагает детям первой шеренги встать у обозначенной линии (на расстоянии 2 м от шнура). По сигналу педагога: «Бросили!», ребята перебрасывают мячи через шнур, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока от земли. Воспитатель дает ту же команду для ребят второй шеренги и те перебрасывают мячи, и так несколько раз подряд. «Кто быстрее доберется до кегли». На одной стороне площадки воспитатель обозначает линию старта - кладет шнур. На расстоянии 3 м от линии старта ставит два предмета (в полуметре друг от друга, на одной линии). Дети двумя колоннами, в парах выполняют прыжки на двух ногах - «Кто быстрее добежит до кубика!». Педагог отмечает победителя в каждой паре.		
Октябрь	2.10.2023	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза).	Гимнастическая скамейка, кубики	Стр. 34
	4.10.2023	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Мячи, кольцеброс	Стр.35
6	6.10.2023	*Упражнения: «Подбрось - поймай». Дети в построении врассыпную выполняют броски мяча вверх и ловят двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди и не ронять на пол.	Мячи,	Стр. 36

		«Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки»		
	9.10.2023	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Обручи, мячи	Стр.36
	11.10.2023	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого); прокатывании мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого.	Обручи, мячи, кубики	Стр. 28
7	13.102023	* Игровые упражнения: «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки»; подвижная игра «Цветные автомобили»	Кубики, скамейка	Стр.36
	16.10.2023	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.		Стр.28
	18.10.2023	Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза); прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза); подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра	Кубики, скамейка	Стр. 39

8	20.10.2023	* Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	Спортивное оборудование на площадке, мячи	Стр.40
	23.10.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре	Гимнастическая скамейка	Стр.41
	25.10.2023	Учить детей ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза;) прыгать на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)	Мешочки с песком ,скамейка, шнуры	Стр. 43
9	27.10.2023	* Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики»	Мячи	Стр.43
	30.10.2023	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Кубики, кегли, скамейка.	Стр.45
Ноябрь	1.11.2023	Развивать внимание при выполнении ходьбы и бега с заданиями, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, развивать ловкость в прыжках через препятствия	Скамейка, набивные мячи	Стр.48
10	3.11.2023	*Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».	Мячи	Стр.49

	6.11.2023	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Мячи	Стр. 51
	8.11.2023	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Мячи	Стр. 51
11	10.11.2023	*Игровые упражнения :«Не задень», «Передай мяч», «Догони пару»	Мячи	Стр. 52
	13.11.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Мячи, скамейка	Стр. 54
	15.11.2023	Учить бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками после отскока (10-12 раз), ползать в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза).	Мячи,	Стр.54
12	17.11.2023	* Игровые упражнения с мячом, с обручами	Мячи, обручи	Стр.56
	20.11.2023	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением	Кегли, кубики	Стр. 57

	22.11.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Гимнастическая скамейка	Стр.59
13	24.11.2023	* Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	Кегли, мячи	Стр.60
	27.11.2023	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	М. мячи, мешочки с песком	Стр.61
	29.11.2023	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза.	Гимнастическая скамейка	Стр.62
Декабрь 14	1.12.2023	*Игровые упражнения: «Веселые снежинки» «Кто быстрее до снеговика» «Кто дальше бросит»	Скамейка, шнур	Стр.63
	4.12.2023	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Скамейка, кубики	Стр. 64

	6.12.2023	Учить ходить по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза), прыгать на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза).	Кегли	Стр. 65
15	8.12.2023	* Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Оборудование на площадке, сооружения из снега	Стр. 67
	11.12.2023	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Мячи	Стр. 67
	13.12.2023	Прыжки со скамейки (высота 25 см). Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). Бег по дорожке (ширина 20 см).	Гимнастическая скамейка, Кубик, мяч набивной	Стр. 68
16	15.12.2023	* Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом	Лыжи	Стр. 69
	18.12.2023	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Мячи, скамейка	Стр.70
	20.12.2023	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).	Кубики, набивные мячи	Стр.70

		Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом		
17	22.12.2023	* Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Лыжи, снежки	Стр.72
	25.12.2023	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Скамейка	
	27.12.2023	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза); прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3 раза.	Скамейка, обручи	Стр. 72
18	29.12.2023	* Ходьба и легкий бег между снежными постройками. Игровые упражнения: «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»	Мячи. обручи	Стр.73
Январь	10.01.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе	Мячи	Стр. 74

		по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.		
	12.01.2024	* Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения: «Снежинки-пушинки», «Кто дальше».	Лыжи, снежки	Стр. 76
19	15.01.2024	Упражнять детей в ходьбе по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой, прыгать на двух ногах, перепрыгивать через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза), подбрасывать мяча вверх и л0вить его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Мячи, канат	Стр. 76
	17.01.2024	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Мячи	Стр.77
	19.01.2024	* Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	Лыжи	Стр.78
20	22.01.2024	Учить детей отбивать малый мяч одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловить его двумя руками	Малые мячи	Стр.79
	24.01.2024	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Гимнастическая скамейка, кегли	

	26.01.2024	* Игровые упражнения: «Снежная карусель» «Прыжки к елке». Катание друг друга на санках (по очереди, по сигналу воспитателя меняясь местами).	Санки	Стр. 80
21	29.01.20224	Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.	Мячи, шнуры	Стр. 82
	31.01.2024	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Мешочки, мячи	Стр.82
Февраль	2.02.2024	* Прыжки на двух ногах до елки, снежной бабы. Ходьба по снежному мостику (по снежному валу); перешагивание через снежные кирпичики. Катание друг друга на санках, катание с горки.	Мячи	Стр. 84
22	5.02.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Мешочки, скамейка	Стр.84
	7.02.2024	Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур,	Набивные мячи, шнур, мячи	Стр. 85

		продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза). Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).		
	9.02.2024	* Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках	Санки	Стр.86
23	12.02.2024	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Обручи, мячи	Стр.87
	14.02.2024	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Мешочки, обручи	Стр.84
	16.02.2024	*Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. «Метелица», «Покружись», «Кто дальше бросит», катание друг друга на санках.	Санки, снежки	Стр.85
24	19.02.2024	Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).	Мешочки с песком, скамейка, кегли, кубики	

	21.02.2024	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Кубики	Стр.88
	26.02.2024	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза	Мячи, обручи	Стр.90
25	28.02.2024	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Скамейка, кубики	Стр.91
Март	1.03.2024	* Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	М. мячи. обручи	Стр. 92
	4.03.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Скамейка. мячи	Стр.92
26	6.03.2024	Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Мячи, скакалка, обручи	Стр. 93

	11.03.2024	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Мешочки с песком	Стр.93
	13.03.2024	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Мячи	Стр.94
27	15.03.2024	* Игровые упражнения. «Подбрось-поймай «Прокати - не задень» Подвижная игра «Лошадка», Угадай кто кричит?»	Мячи, кегли, игрушка	Стр.95
	18.03.2024	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	Бубен	Стр.96
	20.03.2024	Основные виды движений: прокатывание мячей между предметами, ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	Мячи, мешочки с песком, гимнастическая скамейка	Стр.96
28	22.03.2024	* Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	Шнур, кегли	Стр.96-97

	25.03.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Скамейка	Стр.98
	27.03.2024	Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза)	Гимнастическая скамейка, шнуры	Стр.98
29	29.03.2024	* Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см), «Ловкие ребята»	Кегли, кольцеброс	Стр.99
Апрель	1.04.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Скамейка, кубики	Стр.100
	3.04.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Обручи, мячи	Стр.101
30	5.04.2024	* Игровые упражнения: «Прокати и поймай». Дети строятся парами и прокатывают обручи друг другу (дистанция 2-2,5 м), «Сбей булаву (кеглю) На площадке, на расстоянии 2 м от исходной черты, устанавливают 5-6 булав. Дети бросают мешочки, стараясь сбить булавы. Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты, по кругу. Подвижная игра «У медведя во бору».	Обручи, кегли, велосипеды,	Стр.100-101

	8.04.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Мешочки с песком	Стр.102
	10.04.2024	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Обручи, гимнастическая скамейка	Стр.103
31	12.04.2024 15.04.2024	* Игровые упражнения: «По дорожке» (ширина дорожки 20 см); «Не задень» -лазанье под дугу (высота 50 см); «Перепрыгни - не задень» - прыжки на двух ногах через бруски. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Обручи, кубики Скамейка, мешочки с песком	Стр.102-103 Стр.103
	17.04.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Мячи	Стр.104

32	19.04.2024	*Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось - поймай», Подвижная игра «Догони пару»	Мячи	Стр.105
	22.04.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Скамейка	Стр.106
	24.04.2024	Основные виды движений: равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза); прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	Скамейка, кегли	Стр.107
33	26.04.2024	*Игровые упражнения»: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги - не задень». Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности	Мячи, шнуры	Стр.108
Май	29.04.2024 3.05.2024	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Мячи Скамейка, мешочки с песком	Стр.109 Стр.110
		* Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой)	Скакалки, мячи, мешочки с песком	Стр.111

34	6.05.2024	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи	Стр.112
	8.05.2024	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Бубен, кубики	Стр.113
	10.05.2024	* Игровые упражнения: «Попади В корзину», «Подбрось - поймай», подвижная игра «Удочка»	М. мячи, бубен	Стр.114
35	13.05.2024	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель	Скамейка, мешочки	Стр.115
	15.05.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	Скакалки, кегли	Стр.116
	17.05.2024	* Игровые упражнения: «Не урони», Отбивание мяча о пол (землю) одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками, «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». «Бегом по дорожке». Бег по дорожке между шнурами (косичками, палочками). Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Мячи, кубики, шнуры	Стр.117

36	20.05.2024	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Гимнастическая скамейка	Стр.118
	22.05.2024	Основные виды движений: равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза	Скамейка, мешочки с песком. шнур	Стр.118
	24.05.2024	* Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке»	Мячи	Стр.118
37	27.05.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Мячи	Стр.119
	29.05.2024	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	Мячи	Стр.119

5. Система мониторинга результатов освоения программы

Мониторинг проводится 2 раза в год: в сентябре и мае. Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями.

-1балл - ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
-2балла ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;
-3балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
-4балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;
-5баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно

6. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1	Коврик, дорожка массажная.	3
2	Обруч большой	12
3	Обруч малый	3
4	Шнур короткий	6
5	Кегли (набор)	2
6	Мешочки с грузом малые	6
7	Мячи резиновые	2
8	Кубик	16
9	Скакалки	1

7. Методическое обеспечение:

Федеральная образовательная программа дошкольного образования

Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». Изд. «Мозаика – Синтез» Москва, 2015