

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда -  
детский сад № 132

Рассмотрено  
На педагогическом совете № 1  
от "27" 08 2018г.



Утверждено:  
Заведующий МАДОУ д/с №132  
Д.Н.Сенникова  
Приказ № 250-8  
от "27" 08 2018г.

Рабочая программа  
**Физическая культура**

Четвертый год обучения (5 – 6 лет)

Инструктор по физической культуре  
Ковалева Наталья Владимировна

Калининград  
2018г.

## 1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г. и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Рабочая образовательная программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию и составлена на основе следующих нормативных документов:

- ↓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ↓ - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- ↓ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления



образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- ✚ - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✚ - Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с №132;
- ✚ - Уставом МАДОУ д/с №132.

Задачи работы по формированию физических качеств детей решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

**Цель** – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

#### **Задачи:**

- ✚ Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
- ✚ Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
- ✚ Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
- ✚ Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.
- ✚ Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- ✚ Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- ✚ Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- ✚ Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

## Планируемые результаты

### Старший возраст:

- ✦ Сформированность представлений о здоровом образе жизни, о правильной осанке;
- ✦ Овладение и обогащение основными видами движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр;
- ✦ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✦ Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости).
- ✦ Сформированность осознанного, активного выполнения детьми всех видов движений.
- ✦ Сформированность самоконтроля и самооценки своих движений и движений товарищей.
- ✦ Сформированность и овладение первоначальных представлений и умений в спортивных играх и упражнениях.
- ✦ Овладение общей выносливостью.

### 2.Объем образовательной нагрузки

НОД	Количество занятий в неделю за период сентябрь – май	Количество занятий за период сентябрь – май
Физическое развитие	2/25мин	72/1800мин
<b>Итого за период</b>	<b>72 занятий / 1800 мин.</b>	

### 3. Тематическое планирование

Дата	Тема недели
<b>сентябрь</b>	
03 - 07 сентября	Здравствуй, осень!
10 - 14 сентября	Неделя овощей и фруктов
17 - 21 сентября	Неделя решения логических задач
24 - 28 сентября	Растения нашей области
<b>октябрь</b>	
01 - 05 октября	Неделя музыки
08 - 12 октября	Неделя грибов и ягод
15 - 19 октября	Неделя защиты животных
22 - 31 октября	Неделя безопасности
29 - 31 октября	Неделя фокусов и анимации
<b>ноябрь</b>	
01 - 09 ноября	Неделя математики
12 - 16 ноября	Наши добрые дела
19 - 23 ноября	Друзья спорта
26 - 30 ноября	Мамочка моя
<b>декабрь</b>	
03 - 07 декабря	Зимушка, зима
10 - 14 декабря	Детское кино
17 - 21 декабря	Неделя кроссвордов и ребусов
24 - 28 декабря	Новогодние чудеса
<b>январь</b>	
14 - 18 января	Заповедники нашей России (области)
21 - 25 января	Мой край
28 - 31 января	Я и моя семья
<b>февраль</b>	
01 - 08 февраля	Мой дом, мой город
11 - 15 февраля	Зимние виды спорта
18 - 22 февраля	Защитники Отечества
25 - 28 февраля	Неделя психологии
<b>март</b>	
01 - 08 марта	Женский праздник
11 - 15 марта	Уроки этикета
18 - 22 марта	Вода, вода, кругом вода
25 - 29 марта	Неделя театра
<b>апрель</b>	
01 - 05 апреля	Неделя смеха и улыбок
08 - 12 апреля	Неделя космоса
15 - 19 апреля	Неделя книги
22 - 30 апреля	Все профессии важны!
<b>май</b>	
06 - 10 мая	Великая Победа!
13 - 17 мая	Неделя здоровья
20 - 24 мая	Опыты и эксперименты
27 - 31 мая	Декоративно-прикладное искусство



#### 4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема	Цель
Сентябрь	1.	1. Ходьба по канату приставным шагом боком, руки на поясе. 2. Упражнение «Кенгуру» - прыжки на двух ногах по кругу.	1. Формировать навык ходьбы приставным шагом боком по канату, руки на поясе. 2. Формировать умение прыгать на двух ногах с мячом между колен, по кругу (дистанция между детьми 0,5м.). 3. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях. 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Сентябрь	2.	1. Метание мешочков в вертикальную цель. 2. Упражнение «Кенгуру» - прыжки на двух ногах по прямой. 3. Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора и сменой направления.	1. Формировать умение метать точно в цель. (дети стоят в кругу, в центре круга на расст. 2 м. от детей обруч). 2. Совершенствовать умение прыгать вперед с мячом между колен (дистанция между детьми 0,5м.). 3. Совершенствовать умение бегать в колонне по одному с остановкой. 4. Развивать глазомер, точность, ловкость. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.
Сентябрь	3.	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, стоя на месте.	1. Формировать умение выполнять ходьбу по скамейке с мешочком на голове. 2. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах между предметами. 3. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками, стоя на месте. 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Сентябрь	4.	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Броски мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Прыжки на правой (левой) ноге попеременно, руки произвольно.	1. Формировать умение выполнять ходьбу по скамейке с мешочком на голове. 2. Совершенствовать умение выполнять броски мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки на правой (левой) ноге попеременно, руки произвольно 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Сентябрь	5.	1. Прокатывание мяча двумя руками из разных положений между предметами. 2. Пролезание в обруч прямо (обруч стоит на полу) 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Формировать умение прокатывать мяч двумя руками из разных положений (интервал между предметами 30-40см). 2. Формировать умение пролезать в обруч прямо. 3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Сентябрь	6.	<p>1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками, стоя на месте</p> <p>2. Пролезание в обруч боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1.Формировать умение в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками стоя на месте.</p> <p>2.Формировать умение пролезать в обруч боком (обруч стоит на полу).</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5.Воспитывать дружеские отношения между детьми.</p>
Сентябрь	7.	<p>1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте</p> <p>2. Пролезание в обруч боком.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1.Формировать умение в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками стоя на месте.</p> <p>2.Формировать умение пролезать в обруч боком, (обруч стоит на полу).</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5.Воспитывать дружеские отношения между детьми.</p>
Сентябрь	8. *	<p>1. Прыжки через несколько предметов.</p> <p>2. Подлезание под веревку прямо, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Отбивание мяча об пол двумя руками стоя на месте</p>	<p>1.Формировать умение перепрыгивать через несколько предметов (высота предметов 10см.)</p> <p>2.Формировать навык подлезания под веревку прямо (высота 40-50см.)</p> <p>3. Формировать умение отбивать мяч от пола двумя руками стоя на месте.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость, глазомер.</p> <p>5. Воспитывать желание участвовать в играх.</p>
Октябрь	9.	<p>1.Прыжки через несколько предметов.</p> <p>2. Подлезание под веревку боком.</p> <p>3. Отбивание мяча об пол двумя руками стоя на месте.</p>	<p>1.Совершенствовать умение перепрыгивать через несколько предметов (выс. предметов 15см.).</p> <p>2.Формировать навык подлезания под веревку боком, не касаясь руками пола (высота 40-50см).</p> <p>3. Формировать умение отбивать мяч об пол двумя руками стоя на месте.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость, глазомер.</p> <p>5. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.</p>
Октябрь	10.	<p>1. Ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через шнур, справа и слева (боком).</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча, и ловля его двумя руками.</p>	<p>1.Совершенствовать навык ходьбы по скамейке на носочках, руки на поясе.</p> <p>2. Формировать умение перепрыгивать через натянутый шнур на высоте 10 см от пола, справа и слева.</p> <p>3.Формировать навык подбрасывания и ловли мяча с хлопком во время полета мяча, и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Октябрь	11.	<p>1. Ходьба по скамейке в полуприседе, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки через шнур, справа и слева с продвижением вперед.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча</p>	<p>1.Совершенствовать навык ходьбы в полуприседе по скамейке, руки на поясе.</p> <p>2. Совершенствовать умение перепрыгивать через натянутый шнур на высоте 10 см от пола, справа и слева, с продвижением вперед.</p> <p>3.Совершенствовать навык подбрасывания и ловли мяча с хлопком во время полета.</p> <p>4. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнение до конца.</p>



Октябрь	12.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом змейкой между предметами.</li> <li>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Метание мяча в корзину.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык ходьбы друг за другом змейкой между предметами.</li> <li>2. Формировать навык ползания на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>3. Совершенствовать умение метать мяч в цель на расстоянии 1,5-2 м.</li> <li>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</li> </ol>
Октябрь	13.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу, друг за другом взявшись за руки.</li> <li>2. Прыжки на месте на правой (левой) ноге поочередно.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык ходьбы по кругу, друг за другом взявшись за руки.</li> <li>2. Формировать навык прыжков на правой (левой) ноге поочередно.</li> <li>3. Формировать навык ползания по гимнастической скамейке на четвереньках.</li> <li>4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</li> </ol>
Октябрь	14.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу друг за другом взявшись за руки, с поворотом по команде в противоположную сторону.</li> <li>2. Прыжки на месте на правой (левой) ноге поочередно.</li> <li>3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы в парах.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по кругу друг за другом взявшись за руки, с поворотом по команде в противоположную сторону.</li> <li>2. Совершенствовать навык прыжков на одной ноге поочередно. Два прыжка на правой, два – на левой.</li> <li>3. Совершенствовать умение бросать мяч из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 2-2,5м).</li> <li>4. Воспитывать желание участвовать в играх.</li> </ol>
Октябрь	15.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу взявшись за руки.</li> <li>2. Прыжки на правой (левой) ноге, с продвижением вперед.</li> <li>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в парах</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навык бега по кругу, взявшись за руки.</li> <li>2. Формировать навык прыжков на одной ноге с продвижением вперед (расстояние 3м).</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мяча двумя руками снизу (расстояние между детьми 2-2,5м).</li> <li>4. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх.</li> </ol>
Октябрь	16.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег по кругу, с поворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора.</li> <li>2. Перебрасывание мяча из правой руки в левую перед собой, из левой в правую руку за спиной, стоя на месте.</li> <li>3. Ползание на четвереньках между кеглями</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навык бега по кругу, с поворотом в противоположную сторону.</li> <li>2. Формировать умение перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой, и за спиной стоя на месте.</li> <li>3. Совершенствовать навык ползания на четвереньках между кеглями (расст. 4м.).</li> <li>4. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</li> </ol>
Октябрь	17.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча из правой в левую руку перед собой, из левой в</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умение перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой, и за спиной в движении по прямой (расст. 3м.)</li> </ol>



		<p>правую руку за спиной, в движении по прямой.</p> <p>2. Отбивание мяча о пол правой (левой) рукой на месте.</p> <p>3. Боковой галоп вправо.</p>	<p>2. Формировать умение отбивать мяч о пол правой (левой) рукой на месте поочередно.</p> <p>3. Формировать умение выполнять боковой галоп вправо.</p> <p>4. Развивать ловкость и внимание.</p> <p>5. Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p>
Октябрь	18. *	<p>1. Отбивание мяча о пол правой (левой) рукой стоя на месте.</p> <p>2. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу.</p> <p>3. Боковой галоп влево.</p>	<p>1. Совершенствовать умение отбивать мяч правой (левой) рукой, стоя на месте.</p> <p>2. Формировать умение перепрыгивать через шнуры, лежащие на полу (5шт, расст. между шнурами 50 см).</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять боковой галоп влево.</p> <p>4. Воспитывать уважительное отношение к друг другу.</p>
Ноябрь	19.	<p>1. Прыжки с мячом между ног с продвижением вперед до ориентира и обратно.</p> <p>2. Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять прыжки с мячом между ног с продвижением вперед до ориентира и обратно.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы и бега по наклонной доске (выс. поднятого края доски 40см., шир. 20см).</p> <p>3. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях.</p> <p>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Ноябрь	20.	<p>1. Лазание по вертикальной лестнице.</p> <p>2. Перешагивание через предметы с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>3. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять лазание по вертикальной лестнице.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять перешагивание через предметы с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расст. между шнурами 50см).</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Ноябрь	21.	<p>1. Перебрасывание мяча стоя - снизу и сидя - из-за головы в парах, и ловля его.</p> <p>2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек, произвольно.</p>	<p>1. Совершенствовать умение перебрасывать мяч стоя - снизу и сидя из-за головы в парах, и ловить его двумя руками (расст. между детьми 2,5м.).</p> <p>2. Формировать умение произвольно влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, не пропуская реек.</p> <p>3. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>

Ноябрь	22.	<p>1.Перебрасывание мяча в парах сидя от груди, и стоя - ловля его после отскока от пола.</p> <p>2.Ходьба по гимн. скамье, руки за головой.</p>	<p>1. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в парах сидя от груди, и стоя - ловля его после отскока от пола (расст. между детьми 2,5м.)</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимн. скамье, руки за головой.</p> <p>3. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях.</p> <p>4. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.</p>
Ноябрь	23.	<p>1.Прыжки в длину с места до ориентира</p> <p>2.Перебрасывание мяча через шнур</p> <p>3.Пролезание в обруч правым боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>1.Формировать умение выполнять прыжки в длину с места до ориентира (расст. от линии до ориентира 90см.).</p> <p>2. Совершенствовать умение перебрасывать мяч через шнур (расст. 3-4м).</p> <p>3. Совершенствовать умение пролезать в обруч правым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
Ноябрь	24.	<p>1.Пролезание в обруч левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение пролезать в обруч левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расст. между кеглями 30см.).</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расст. 4м.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Ноябрь	25.	<p>1.Лазание по гимнаст. стенке не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.</p> <p>2.Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой рукой.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять лазание по гимнаст. стенке не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой рукой (расст. 3м.)</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (расст. 6м.)</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.</p>
Ноябрь	26.	<p>1.Лазание по гимнаст. стенке не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет приставным шагом.</p> <p>2.Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель левой рукой.</p> <p>3.Прыжки в длину с места до ориентира.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять лазание по гимнаст. стенке не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет приставным шагом.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков от плеча в горизонтальную цель левой рукой с расстояния 3м.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с места до ориентира (расст. от линии до ориентира 90 - 100см.).</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>



Декабрь	27.	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамье, руки за головой.</p> <p>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расст. между обручами 40см. – 4-6 обручей).</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимн. скамье, руки за головой.</p> <p>3. Формировать умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо с расст. 3,5м. (выс. баскет. кольца от пола 2м.).</p> <p>4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Декабрь	28. *	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расст. между обручами 40см. – 6 -8 обручей)</p> <p>2. Формировать умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо с расст. 4м. (выс. баскет. кольца от пола 2,2м.).</p> <p>3. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Декабрь	29.	<p>1. Влезание на гимн. стенку и спуск вниз не пропуская реек приставным шагом.</p> <p>2. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, руки за головой.</p> <p>3. Прыжки правым боком через короткие шнуры.</p>	<p>1. Формировать умение влезать на гимн. стенку и спускаться вниз не пропуская реек приставным шагом.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, руки за головой.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки правым боком через короткие шнуры (расст. между шнурами 40см.)</p> <p>4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях.</p> <p>5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.</p>
Декабрь	30.	<p>1. Прыжки левым боком через короткие шнуры.</p> <p>2. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель левой рукой.</p> <p>3. Подлезание под шнур правым боком справа.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки левым боком через короткие шнуры (расст. между шнурами 40см.).</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков от плеча в горизонтальную цель левой рукой с расстояния 4м.</p> <p>3. Совершенствовать навык подлезания под шнур правым боком справа, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
Декабрь	31.	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой рукой.</p> <p>3. Подлезание под шнур левым боком справа.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой рукой с расстояния 3м.</p> <p>3. Совершенствовать навык подлезания под шнур левым боком справа, не касаясь руками пола.</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p>

			5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Декабрь	32.	1. Прыжки в высоту с разбега 2.Сбивание мячом кегли. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с разбега (выс.40см.). 2. Совершенствовать умение сбивать мячом кегли. 3. Совершенствовать умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола (выс.дуги 40см). 4. Развивать внимание, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Декабрь	33.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2.Прокатывание мяча сидя в парах 3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с разбега(выс.40см.). 2. Совершенствовать умение выполнять прокатывание мяча сидя в парах (расст. между детьми 3-4м). 3. Совершенствовать навык ходьбы по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Декабрь	34.	1.Прыжки на двух ногах прямо через короткие шнуры 2.Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой, левой рукой. 3.Подлезание под шнур прямо, не касаясь руками пола.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах прямо через короткие шнуры (расст. между шнурами 40см.). 2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой, левой рукой с расстояния 4м. 3.Совершенствовать навык подлезания под шнур прямо не касаясь руками пола. 4. Развивать глазомер, точность, ловкость. 5. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
Январь	35.	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2.Отбивание мяча о пол двумя руками в движении. 3.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Формировать умение отбивать мяч о пол двумя руками в движении на расст. 6м.. 3. Совершенствовать умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола (выс.дуги 40см). 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Январь	36.	1. Медленный бег с высоким подниманием колен. 2. прыжки через скакалку на месте. 3.Игровое упражнение «Сбей кеглю»	1. Совершенствовать умение выполнять бег с высоким подниманием колен. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку на месте. 3. Сбей кеглю - с расст. 1,5м., расст. между кеглями 20см. 4.Развивать глазомер, точность, ловкость 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.



Январь	37.	1. Медленный бег между ориентирами змейкой. 2. Пролезание в обруч снизу. 3. Игровое упражнение «Поймай мяч».	1. Совершенствовать умение выполнять бег между ориентирами. 2. Совершенствовать навык пролезания в обруч снизу. 3. Совершенствовать умение выполнять ловлю мяча в парах разными способами. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений, речевое дыхание. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Январь	38.*	1. Равновесие – ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики. 2. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 3. Игровое упражнение «Бег наперсгонки».	1. Совершенствовать навык ходьбы по дорожке (шир. 15см.) с перешагиванием через кубики. 2. Совершенствовать умение выполнять лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом. 3. Совершенствовать умение выполнять бег на скорость. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Январь	39.	1. Игровое упражнение «Быстрые и меткие» - 2. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» - прыжки через скакалку, вращая её вперед (назад).	1. Совершенствовать умение выполнять череду упражнений с бегом и метанием - бег на расст 20м., метание мешочка в обруч (на расст. от линии 2м). 2. Формировать умение выполнять прыжки через скакалку, вращая её вперед (назад). 3. Способствовать развитию воли, целеустремленности 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Январь	40.	1. Бег приставным шагом правым – левым боком. 2. Игровое упражнение «Школа мяча». 3. Катание обручей.	1. Совершенствовать умение выполнять бег приставным шагом правым – левым боком. 2. Совершенствовать умение выполнять упражнения и задания с мячом. 3. Совершенствовать умение прокатывать обруч по прямой. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Февраль	41.	1. Медленный бег между ориентирами. 2. Пролезание в обруч сверху. 3. Игровое упражнение «Научись владеть мячом» - подбрасывание мяча с хлопком над головой, и ловля его снизу двумя руками.	1. Совершенствовать умение выполнять бег между ориентирами «змейкой». 2. Совершенствовать умение пролезать в обруч сверху. 3. Совершенствовать навык подбрасывания мяча с хлопком над головой, и ловля его снизу двумя руками. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.

Февраль	42.	<p>1.Игровое упражнение «Через ручеек» - ходьба между двух параллельно лежащих шнуров.</p> <p>2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге между двух параллельно лежащих шнуров.</p> <p>3.Перебрасывание мяча через веревку и ловля его.</p>	<p>1.Совершенствовать навык ходьбы между двух параллельно лежащих шнуров (дл.2,5-3м.шир 20см.)</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки попеременно на правой и левой ноге между двух параллельно лежащих шнуров (дл.2,5-3м., шир. 20см.)</p> <p>3. Совершенствовать навык перебрасывания мяча через веревку и ловля его.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Февраль	43.	<p>1.Отбивание мяча стоя на месте одной рукой.</p> <p>2. Игровое упражнение «Прокати – поймай» - прокатывание обруча друг другу</p> <p>3. Игровое упражнение «Сбей кеглю».</p>	<p>1. Совершенствовать навык отбивания мяча стоя на месте одной рукой.</p> <p>2. Совершенствовать умение прокатывать обруч друг другу (расст. 3м).</p> <p>3. Совершенствовать умение сбивать предмет расположенный на расстоянии расст. 2м..</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости.</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Февраль	44.	<p>1.Прыжки с разбега через натянутую веревку</p> <p>2. Игровое упражнение «Точно в цель» - метание мешочка в корзину.</p> <p>3.Ходьба по бревну с пониманием ноги и хлопком под коленом.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки с разбега через натянутую веревку (выс.20см.).</p> <p>2. Совершенствовать навык метания мешочков в корзину.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по бревну с пониманием ноги и хлопком под коленом.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Февраль	45.	<p>1. Игровое упражнение «Через бревно» - перепрыгивание через бревно с опорой на руки.</p> <p>2. Игровое упражнение «Кто дальше бросит» - метание мешочка вдаль до ориентира.</p> <p>3.Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием предметов.</p>	<p>1. Совершенствовать умение перепрыгивать через бревно с опорой на руки.</p> <p>2. Совершенствовать навык метания мешочка вдаль до ориентира.</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы с мешочком на голове с перешагиванием предметов.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Февраль	46.	<p>1. Игровое упражнение «Через болото» - ходьба по дощечкам.</p> <p>2. Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание мешочка в центр круга.</p> <p>3.Игровое упражнение «Сохрани пару» - бег в парах с подлезанием под препятствие.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по дощечкам.</p> <p>2. Совершенствовать навык метания мешочка в центр круга.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять бег в парах с подлезанием под препятствие.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>



Февраль	47.	<p>1. Прыжки – перепрыгивание через 5-6 кубиков без остановки.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу разными способами (бросание – ловля).</p> <p>3. Игровое упражнение «Встречные перебежки».</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через 5-6 кубиков без остановки.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мяча друг другу разными способами</p> <p>3. Развивать умение действовать по команде инструктора.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Февраль	48.	<p>1. Равновесие – ходьба по бревну свободно балансируя руками.</p> <p>2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по бревну свободно балансируя руками.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу из-за головы, и ловить его двумя руками.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Март	49.	<p>1. Ходьба с задержкой на носке.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу снизу с сильным отталкиванием вперед.</p> <p>3. Прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу с задержкой на носке.</p> <p>2. Формировать умение прокатывать мяч друг другу снизу с сильным отталкиванием вперед.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4. Развивать ловкость, чувство равновесия.</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Март	50.	<p>1. Челночный бег – бег с изменением направления.</p> <p>2. Игровое упражнение «Проведи мяч» - отбивание мяча при ходьбе.</p> <p>3. Игровое упражнение «Быстрее по местам» - бег с остановкой по команде.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять челночный бег – бег с изменением направления от ориентира до ориентира.</p> <p>2. Совершенствовать навык отбивания мяча при ходьбе.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять бег с остановкой по команде.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Март	51	<p>1. Игровое упражнение «Проведи мяч» - пройти между кубиками, отбивая мяч при ходьбе.</p> <p>2. Челночный бег – бег с изменением направления.</p> <p>3. Равновесие – ходьба по бревну.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять ходьбу между кубиками отбивая мяч от пола.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять челночный бег – бег с изменением направления от ориентира до ориентира.</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы по бревну.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>

Март	52	<p>1. Ходьба с остановкой и выполнением заданий по команде.</p> <p>2. Равновесие – ходьба по бревну с разным положением рук.</p> <p>3. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы с остановкой и выполнением заданий по команде.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по бревну с разным положением рук.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в вертикальную цель правой рукой.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Март	53	<p>1. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель левой рукой.</p> <p>3. Игровое упражнение «Проведи мяч» - пройти между кубиками, отбивая мяч при ходьбе.</p>	<p>1. Совершенствовать навык подбрасывания и ловли мяча при ходьбе.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в вертикальную цель левой рукой.</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы между кубиками с отбиванием мяча.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Март	54	<p>1. Подлезание под шнур прямо.</p> <p>2. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур прямо.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по бревну с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Совершенствовать умение отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Март	55	<p>1. Ходьба и медленный бег с четкими поворотами на углах.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым – левым боком по сигналу инструктора.</p> <p>3. Метание мешочков в корзину.</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы и медленного бега с четкими поворотами на углах.</p> <p>2. Совершенствовать умение подлезать под шнур правым – левым боком по сигналу инструктора.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в корзину.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Март	56	<p>1. Ходьба по бревну с передачей мяча из одной руки в другую.</p> <p>2. Перепрыгивание веревки на двух ногах.</p> <p>3. Лазание по гимнастич. стенке чередующимся шагом с переходом на другой пролет.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять ходьбу по бревну с передачей мяча из одной руки в другую.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через веревку на двух ногах (выс. 20- 25см.)</p> <p>3. Совершенствовать навык лазания чередующимся шагом по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>



Апрель	57.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы.</p>	<p>1 Совершенствовать умение перешагивать через набивные мячи, лежащие на скамье.</p> <p>2. Совершенствовать навык ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>3.Формировать умение перебрасывать мяч друг другу во время ходьбы.</p> <p>4.Развивать чувство равновесия, умение соблюдать правила игр.</p> <p>5.Создавать радостное настроение.</p> <p>6. Воспитывать желание участвовать в играх.</p>
Апрель	58.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол, и ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке любым способом.</p>	<p>1.Формировать умение выполнять отбивание мяча при ходьбе по гимнастической скамье.</p> <p>2.Совершенствовать навык прыжков из обруча в обруч.</p> <p>3.Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке.</p> <p>4.Развивать самостоятельность, ловкость, чувство равновесия.</p> <p>5.Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми.</p>
Апрель	59.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом и передачей мяча из одной руки в другую на каждый шаг</p> <p>2. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>1.Формировать умение выполнять поворот во время ходьбы на скамье и передавать мяч из одной руки в другую.</p> <p>2. Совершенствовать умение отбивать мяч от пола о время ходьбы между предметами.</p> <p>3. Совершенствовать навык метания в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4.Развивать выносливость, силу, чувство равновесия.</p> <p>5.Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Апрель	60.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.</p> <p>2. Метание мешочков из-за головы в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>1.Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики и хлопками над головой.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков из-за головы в цель правой и левой рукой.</p> <p>3.Формировать умение выполнять прыжки в высоту с разбега.</p> <p>4.Развивать быстроту, гибкость, ловкость, глазомер.</p> <p>5.Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Апрель	61.	<p>1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Прокатывание мяча между кеглями</p>	<p>1.Формировать навык ходьбы по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики.</p> <p>2.Формировать умение выполнять прыжки через скакалку.</p> <p>3. Совершенствовать умение прокатывать мяч между кеглями.</p> <p>4.Развивать физические качества (выносливость и координацию движений).</p> <p>5.Воспитывать дружеские отношения.</p>

Апрель	62.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»</li> <li>3. Метание вдаль правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навык подлезания под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с места с доставанием до предмета.</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять метание вдаль правой и левой рукой.</li> <li>4. Развивать скоростных, силовых, гибкости, самостоятельность.</li> <li>5. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.</li> </ol>
Апрель	63.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (40см).</li> <li>2. Прыжки на правой (левой) ноге поочередно между кубиками.</li> <li>3. Метание правой и левой рукой «Попади в обруч»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске.</li> <li>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки на правой (левой) ноге поочередно между кубиками.</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять метание правой и левой рукой в вертикальную цель.</li> <li>4. Развивать координацию движений и внимание, глазомер.</li> <li>5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.</li> </ol>
Апрель	64.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз).</li> <li>2. Метание мешочков вдаль.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом.</li> <li>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в даль.</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>4. Развивать умение правильно координировать движения рук и ног.</li> <li>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</li> </ol>
Май	65.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.</li> <li>2. Прыжки в длину с места на мат.</li> <li>3. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо.</li> <li>2. Совершенствовать умение выполнять прыжок в длину с места.</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</li> <li>4. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений.</li> <li>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</li> </ol>
Май	66.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение мяча поочередно правой (левой) рукой с продвижением вперед.</li> <li>2. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</li> <li>3. Бег по наклонной доске.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение выполнять ведение мяча поочередно правой (левой) рукой с продвижением вперед.</li> <li>2. Совершенствовать умение выполнять ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</li> <li>3. Совершенствовать умение выполнять бег по наклонной доске.</li> <li>4. Развивать координацию движений и внимание.</li> <li>5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.</li> </ol>



Май	67.	<p>1. Пролезание через три обруча (прямо, боком).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствие</p> <p>3. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через набивной мяч.</p>	<p>1. Совершенствовать навык пролезания через обручи.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах через препятствие (выс.20 см), прямо, боком.</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы по скамейке, с поворотом на середине, и перешагиванием через набивной мяч.</p> <p>4. Развивать координацию движений и внимание, самостоятельность.</p> <p>5. Воспитывать стремление помогать друг другу.</p>
Май	68.	<p>1. Прыжки - спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Подлезание под дугу прямо и боком.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Совершенствовать навык подлезания под дугу прямо и боком.</p> <p>4. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Май	69.	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>2. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, подбрасывать вверх двумя руками.</p> <p>3. Развивать умение правильно координировать движения рук и ног.</p> <p>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Май	70.	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после хлопка.</p> <p>3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять подпрыгивание на месте на двух ногах с доставанием до предмета.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять подбрасывание мяча вверх и ловлю его после хлопка.</p> <p>3. Совершенствовать навык ползания на четвереньках по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Развивать координацию движений и внимание.</p> <p>5. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.</p>
Май	71.	<p>1. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель левой рукой.</p> <p>3. Игровое упражнение «Проведи мяч» - пройти между кубиками, отбивая мяч при ходьбе.*</p>	<p>1. Совершенствовать навык подбрасывания и ловли мяча при ходьбе.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в вертикальную цель левой рукой.</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы между кубиками с отбиванием мяча.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.*</p>

Май	72.	1.Игровое упражнение «Быстрые и меткие» - 2. Игровое упражнение «Прыжки через скакалку» - прыжки через скакалку, вращая её вперед (назад).	1.Совершенствовать умение выполнять череду упражнений с бегом и метанием - бег на расст 20м., метание мешочка в обруч (на расст. от линии 2м). 2.Формировать умение выполнять прыжки через скакалку, вращая её вперед (назад). 3. Способствовать развитию воли, целеустремлённости 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
-----	-----	---	---

## 5.Учебно – методическое обеспечение

№ п/п	Автор(ы)	Название	Город, издательство, год
1	Т.С.Грядкина	Образовательная область «Физическая культура»	Санкт – Петербург ДЕТСТВО – ПРЕСС 2013
2	Е.А.Мартынова Н.А.Давыдова Н.Р.Кислюк	Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7лет по программе «Детство»	Волгоград Издательство «Учитель» 2016
3.	Е.Ф.Желобкович	Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа	Москва Издательство «Скрипторий 2003» 2014

### 5.1 Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование
1	Гимнастическая скамейка
2	Бревно круглое напольное
3	Бревно круглое напольное
4	Стойка для прыжков в высоту со шнуром
5	Стенка гимнастическая
6	Мат поролоновый
7	Щит баскетбольный навесной
8	Щит – мишень навесной
9	Пирамидальная лестница для лазания с канатом
10	Мячи резиновые разного диаметра
11	Мячи латексные большие
12	Мячи для сухого бассейна
13	Мячи резиновые для метания
14	Мячи поролоновые для метания
15	Мячи набивные
16	Мячи теннисные для метания
17	Мячи баскетбольные
18	Мяч футбольный
19	Гантели большие



20	Гантели малые
21	Кольцеброс
22	Обруч разного диаметра
23	Скакалки
24	Кубики пластмассовые
25	Кубики деревянные
26	Ленточки с кольцом
27	Косички
28	Платочки
29	Султанчики
30	Дощечки для ходьбы
31	Туннель «Гусеница»
32	Бадминтон
33	Конусы
34	Модули мягкие
35	Прищепки
36	Гимнастические палки
37	Канат для перетягивания
38	Флажки
39	Мешочки с песком 100гр.,150гр., 200гр.
40	Куб
40	Мешки для прыжков
41	Дуги
42	«Следы»
43	Атрибуты для подвижных игр
44	Ровная доска
45	Ребристая доска
46	Гимнастическое бревно
47	Гантели