

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



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

Рабочая программа
Образовательной области «Физическое развитие»
Непосредственно-образовательной деятельности «Физическое развитие»
Основной общеобразовательной программы –
программы дошкольного образования
с нормативным сроком освоения - 5 лет

Пятый год обучения (6 – 7 лет)

Инструктор по физической культуре
Ковалева Наталья Владимировна

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 развитие дошкольников включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, и др.). (Извлечение из ФГОС ДО)

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 6-7 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.

Цель – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, осознание ребенком своих потребностей, возможностей и способностей через организацию физической деятельности.

Задачи:

- ✚ Воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- ✚ Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- ✚ Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- ✚ Развивать физические качества (гибкость, силу, выносливость, быстроту и ловкость, координацию движений).
- ✚ Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты

Подготовительная к школе группа:

- ✦ Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его, может оказать элементарную помощь себе и другому;
- ✦ Имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- ✦ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, через движения передает своеобразие конкретного образа, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- ✦ В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость силу и гибкость.
- ✦ Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату.

Коррекционные задачи:

- ✦ Коррекция основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.
- ✦ Коррекция и развитие физической подготовленности.
- ✦ Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- ✦ Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Подготовительная к школе группа:

- ✦ 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).

**Тематическое планирование
на 2018-2019 учебный год
(сентябрь-май)**

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

Объем образовательной нагрузки

НОД	Количество занятий в неделю за период сентябрь – май	Количество занятий за период сентябрь – май
Физическое развитие	2/30мин	72/2160мин
Итого за период	72 занятия / 2160 мин.	

3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема	Цель
Сентябрь	1	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом.</p> <p>Метание: броски мяча вверх, вниз о пол, и ловля его двумя руками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык ходьбы по скамейке боком, приставным шагом. 2. Формировать умение выполнять прыжки обруча в обруч, лежащих друг за другом. На двух ногах по кругу. 3. Формировать умение выполнять броски мяча вверх, вниз о пол, и ловить его двумя руками. 4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Сентябрь	2	<p>Метание: упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч)</p> <p>Прыжки: на двух ногах вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе.</p> <p>Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять броски мяча вверх, хлопать в ладоши за спиной, ловить мяч. 2. Формировать умение выполнять прыжки на двух ногах вдоль скамейки. 3. Формировать навык лазания в катящийся обруч боком без помощи рук. 4. Развивать глазомер, точность, ловкость. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Сентябрь	3	<p>Лазание: надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху.</p> <p>Метание: упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч)</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой по середине и перешагиванием через палку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. 2. Формировать умение подбрасывать и ловить мяч двумя руками с поворотом кругом. 3. Формировать умение выполнять ходьбу с палкой в руках с остановкой по середине и перешагиванием через палку. 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Сентябрь	4	<p>Метание: броски мяча вверх, вниз о пол, и ловля его одной рукой.</p> <p>Прыжки: в высоту с места (высота 25 -30 см.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять броски мяча вверх, вниз о пол, и ловить его одной рукой. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с места.

		Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	3. Формировать умение выполнять ползание по гимнастической скамейке на животе. 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Сентябрь	5	Прыжки: в длину с места до ориентира (до 100см) Лазание: ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Метание: сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч.	1. Формировать умение выполнять прыжки в длину с места до ориентира. 2. Формировать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 3. Формировать умение выполнять броски мяча вверх с корточек, и ловить его. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.
Сентябрь	6	Метание: бросить мяч высоко вверх, наклониться, руками дотронуться до носков ног, выпрямиться, поймать мяч. Равновесие: ходьба по скамейке с вытянутой вперед ногой. Прыжки: в высоту с разбега через шнур выс. 50см	1. Формировать умение выполнять броски мяча вверх, выполнять наклон, выпрямляться и ловить его. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по скамейке с вытянутой вперед ногой. 3. Формировать умение выполнять прыжки в высоту с разбега через шнур. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.
Сентябрь	7	Метание: броски мяча в парах снизу (расст.3м.) Прыжки: через шнур боком (шнур лежит на полу) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед. Лазание: ползание под шнурами с опорой на руки.	1. Формировать умение выполнять броски мяча в парах снизу. 2. Формировать умение выполнять прыжки через шнур боком с зажатым между ног мешочком с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умение выполнять ползание под шнурами с опорой на руки. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.
Сентябрь	8*	Метание: броски мяча в парах от груди (расст.3м.) Лазание: быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с неё. Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед.	1. Формировать умение выполнять броски мяча в парах от груди. 2. Формировать навык лазания на лестницу и спуск с неё. 3. Формировать умение выполнять прыжки по скамейке с продвижением вперед. 4. Развивать внимание, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать желание участвовать в играх.
Октябрь	9	Метание: броски мяча в парах из-за головы (расст.3м.) Прыжки: через веревку (инструктор вращает веревку) Лазание: по снаряду (пирамидальная лестница)	1. Формировать умение выполнять броски мяча в парах из-за головы. 2. Совершенствовать умение перепрыгивать через вращающуюся веревку. 3. Формировать навык лазания по снаряду (подъем – спуск) (пирамидальная лестница) 4. Развивать внимание, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Октябрь	10	Метание: отбивание мяча о пол одной рукой в движении. Прыжки: на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и его ловлей.	1. Формировать навык отбивания мяча о пол одной рукой в движении. 2. Формировать умение прыгать на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и его ловлей.

		Равновесие: ходьба по канату прямо и боком.	3. Совершенствовать навык ходьбы по канату прямо и боком. 4. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Октябрь	11	Метание: передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении. Прыжки: с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад.	1. Формировать умение выполнять передачу мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад. 3. Воспитывать стремление качественно выполнять упражнение до конца.
Октябрь	12	Метание: перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. Прыжки: на одной ноге вперед с продвижением камешка. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.	1. Формировать навык перебрасывания мячей друг другу во время ходьбы. 2. Формировать навык прыжков на одной ноге вперед с продвижением камешка. 3. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. 4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Октябрь	13	Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Прыжки: через вращающуюся скакалку. Равновесие: ходьба через предметы выс. 20см.	1. Формировать навык ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. 2. Формировать навык прыжков через вращающуюся скакалку. 3. Совершенствовать навык ходьбы через предметы выс. 20см. 4. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Октябрь	14	Прыжки: перепрыгивание через предметы с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо. Лазание по гимнастической лестнице до предмета.	1. Совершенствовать умение перепрыгивать через предметы с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. 2. Формировать навык ведения мяча и забрасывание его в кольцо. 3. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице до предмета. 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Октябрь	15	Лазание: проползание под веревкой по-пластунски. Метание: прокатить мяч вперед двумя от груди лежа на животе. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Формировать умение проползать под веревкой по-пластунски. 2. Формировать умение прокатывать мяч вперед двумя от груди лежа на животе. 3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх.
Октябрь	16	Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расст. 1м. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад. Метание: бросок мяча о пол, и ловля его после отскока двумя	1. Формировать умение выполнять ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расст. 1м. 2. Формировать умение выполнять перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад. 3. Формировать навык броска мяча о пол, и ловля его после отскока двумя руками. 4. Воспитывать умение реагировать на сигнал и

		руками.	действовать в соответствии с ним.
Октябрь	17	Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку с продвижением вперед. Метание: сидя на полу броски мяча друг другу из-за головы.	1. Совершенствовать умение выполнять бег по скамейке, руки в стороны. 2. Формировать умение перепрыгивать на одной ноге через веревку с продвижением вперед. 3. Формировать умение выполнять броски мяча друг другу из-за головы сидя на полу. 4. Развивать ловкость и внимание. 5. Воспитывать желание заниматься физкультурой.
Октябрь	18*	Прыжки: перепрыгивание через веревку вправо – влево на месте. Метание: броски мяча через веревку в парах. Лазание: залезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спускание по диагонали.	1. Совершенствовать умение перепрыгивать через веревку вправо – влево на месте. 2. Формировать умение выполнять броски мяча через веревку в парах. 3. Совершенствовать умение выполнять залезание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спускание по диагонали. 4. Воспитывать уважительное отношение к друг другу.
Ноябрь	19	Прыжки: друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3шт). Метание: броски мяча между ног, стоя спиной вперед. Равновесие: ходьба по веревке лежащей на полу прямо, руки за головой, руки в стороны.	1. Совершенствовать навык умение выполнять прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу 2. Формировать умение выполнять броски мяча между ног, стоя спиной вперед. 3. Совершенствовать навык ходьбы по веревке лежащей на полу прямо, руки за головой, руки в стороны. 4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Ноябрь	20	Равновесие: ходьба по веревке лежащей на полу боком, руки за головой, руки в стороны. Прыжки: через короткую скакалку на месте на двух ногах. Метание: передача мяча над головой в колонне по одному.	1. Совершенствовать навык ходьбы по веревке лежащей на полу боком, руки за головой, руки в стороны. 2. Формировать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах. 3. Совершенствовать умение выполнять передачу мяча над головой в колонне по одному. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Ноябрь	21	Прыжки: через короткую скакалку на месте на двух ногах. Метание: передача мяча между ног в колонне по одному. Лазание: по гимнастической стенке приставным шагом вверх и вниз.	1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах. 2. Формировать умение передавать мяч между ног в колонне по одному. 3. Формировать навык лазания по гимнастической стенке приставным шагом вверх и вниз. 4. Развивать глазомер, точность, ловкость. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.

Ноябрь	22	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой.</p> <p>Метание: передача мяча друг другу стоя в шеренге.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку на месте с ноги на ногу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой. 2. Формировать умение передавать мяч друг другу стоя в шеренге. 3. Формировать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на месте с ноги на ногу. 4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Ноябрь	23	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую за спиной.</p> <p>Метание: броски мяча о пол, и ловля его после отскока двумя руками.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку на месте с ноги на ногу.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую за спиной. 2. Совершенствовать умение выполнять броски мяча о пол, и ловля его после отскока двумя руками. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки: через короткую скакалку на месте с ноги на ногу. 4. Развивать глазомер, точность, ловкость. 5. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.
Ноябрь	24	<p>Метание: броски мяча о пол, и ловля его после отскока одной рукой.</p> <p>Прыжки: на батуте (разбег 2-2,5м), отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять броски мяча о пол, и ловля его после отскока одной рукой. 2. Формировать умение выполнять прыжки на батуте, отталкиваться одной ногой от пола, приземляться на батут двумя ногами. 3. Совершенствовать умение выполнять ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора. 4. Развивать внимание, ловкость. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Ноябрь	25	<p>Прыжки: с батута, приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню.</p> <p>Метание: ведение мяча в прыжках с ноги на ногу.</p> <p>Лазание: вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять с батута, приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню. 2. Формировать умение выполнять ведение мяча в прыжках с ноги на ногу. 3. Формировать умение выполнять вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. 4. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Ноябрь	26	<p>Метание: бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч большого диаметра) с расст. 4м.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять броски мешочков с песком в горизонтальную цель 2. Совершенствовать прыжки с батута, с приземлением на пол на две полусогнутые ноги

		<p>Прыжки: прыжки с батута, приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню, после приземления с батута выпрямление и поднятие прямых рук вверх.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. На середине скамьи присесть, встать и продолжить ходьбу.</p>	<p>с носка на всю ступню, с выпрямлением и поднятием прямых рук вверх.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе с приседанием на середине скамьи.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость, глазомер.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Декабрь	27	<p>Метание: ведение мяча в прыжках с ноги на ногу.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с подниманием ноги вперед и хлопком под ней.</p> <p>Лазание: перелазывание прыжком через гимнастическое бревно, опираясь на него руками.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ведение мяча в прыжках с ноги на ногу.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимн. скамье подниманием ноги вперед и хлопком под ней.</p> <p>3. Формировать умение выполнять перелазывание прыжком через гимнастическое бревно, опираясь на него руками.</p> <p>4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Декабрь	28*	<p>Метание: ходьба на четвереньках с толканием мяча головой на расст. 3м., обратно бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу.</p> <p>Прыжки: стоя в шеренге 3 прыжка вперед.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с подниманием ноги вперед и хлопком под ней.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу на четвереньках с толканием мяча головой.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять 3 прыжка вперед стоя в шеренге.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, с подниманием ноги вперед и хлопком под ней.</p> <p>4. Развивать чувство равновесия, точность, ловкость.</p> <p>4. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Декабрь	29	<p>Метание: ведение мяча одной рукой с поворотами в разные стороны.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке скрестным шагом, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание через гимнастическое бревно, опираясь на него руками.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять ведение мяча одной рукой с поворотами в разные стороны.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимн. скамейке боком скрестным шагом, руки в стороны.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять перепрыгивание через гимнастическое бревно, опираясь на него руками.</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>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед.</p>

		<p>Прыжки: в высоту с разбега (выс. 40см.)</p> <p>Метание: ведение мяча одной рукой между предметами.</p>	<p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с разбега.</p> <p>3. Совершенствовать навык ведения мяча одной рукой между предметами.</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>Прыжки: впрыгивание на предмет с разбега в три шага (выс.40см.)</p> <p>Лазание: по гимн. снаряду (пирамидальная лестница) чередующимся шагом, спуск произвольно.</p> <p>Метание: броски мяча через веревку в парах.</p>	<p>1. Совершенствовать умение впрыгивать на предмет с разбега в три шага.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять лазание по гимн. снаряду (пирамидальная лестница) чередующимся шагом, спуск произвольно.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять броски мяча через веревку в парах.</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Декабрь	32	<p>Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега (выс. 50см.)</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё с перекрестной координацией движения рук.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, руки на поясе.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с разбега.</p> <p>3. Совершенствовать умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё с перекрестной координацией движения рук.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость, чувство равновесия.</p> <p>5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.</p>
Декабрь	33	<p>Прыжки: через длинную скакалку с места (вращает инструктор)</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё в разном темпе (быстро-медленно).</p> <p>Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, руки в стороны.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через длинную скакалку с места (вращает инструктор).</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё в разном темпе (быстро-медленно).</p> <p>3. Совершенствовать навык ходьбы по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, руки в стороны.</p> <p>4. Развивать ловкость и равновесие в упражнениях и передвижениях.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Декабрь	34	<p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё с одноименной координацией движения рук.</p> <p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами бревно, руки на поясе.</p> <p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё с одноименной координацией движения рук.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу скрестным шагом, между ногами бревно, руки на поясе.</p> <p>3.Формировать навык бросание мяча в баскетбольное кольцо с места.</p>

			<p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним.</p>
Январь	35	<p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с ведением мяча.</p> <p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами бревно, руки стороны.</p> <p>Прыжки: через обруч, вращая его как скакалку, с продвижением вперед.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо с ведением мяча.</p> <p>2. Формировать умение выполнять ходьбу скрестным шагом, между ногами бревно, руки стороны.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через обруч, с продвижением вперед.</p> <p>4. Развивать внимание, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Январь	36	<p>Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо в прыжке.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамье на носочках, с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки: через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево на месте.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо в прыжке.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамье на носочках, с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Формировать умение выполнять прыжки через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево на месте.</p> <p>4. Развивать глазомер, точность, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>
Январь	37	<p>Прыжки: через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево с продвижением вперед.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамье на четвереньках с толканием мяча головой.</p> <p>Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево с продвижением вперед.</p> <p>2. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамье на четвереньках с толканием мяча головой.</p> <p>3. Формировать умение выполнять передачу мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте.</p> <p>4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений.</p> <p>5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.</p>
Январь	38*	<p>Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую с продвижением вперед.</p> <p>Лазание: ползание на животе с опорой на предплечья и отталкиванием ногами.</p> <p>Прыжки: через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево с продвижением вперед.</p>	<p>1. Формировать умение выполнять передачу мяча с отскоком от пола из одной руки в другую с продвижением вперед.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять ползание на животе с опорой на предплечья и отталкиванием ногами.</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скамейку, держась двумя руками за края, перепрыгивать на двух ногах вправо-влево с продвижением вперед.</p> <p>4. Способствовать развитию воли, целеустремленности</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.</p>

Январь	39	Лазание: ползание на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. Метание: отбивание мяча одной рукой о пол на месте. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.	1.Формировать умение ползать на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 2.Совершенствовать навык отбивания мяча о пол одной рукой на месте. 3.Формировать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. 4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости 4. Воспитывать желание участвовать в играх.
Январь	40	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. Метание: отбивание мяча одной рукой о пол в движении. Прыжки: через скакалку на двух ногах на месте.	1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. 2.Совершенствовать умение отбивать мяч одной рукой о пол в движении. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Февраль	41	Метание: отбивание мяча одной рукой о пол в движении между предметами. Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок) Равновесие: ходьба по наклонной доске.	1.Формировать умение выполнять отбивание мяча одной рукой о пол в движении между предметами. 2.Совершенствовать умение пролезать в катящийся обруч. 3.Совершенствовать навык ходьбы по наклонной доске. 4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Февраль	42	Метание: отбивание мяча одной рукой о пол с поворотами. Прыжки: через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Равновесие: бег по наклонной доске.	1.Формировать навык отбивания мяча одной рукой о пол с поворотами. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через скакалку на двух ногах с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умение выполнять бег по наклонной доске. 4. Развивать внимание, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения.
Февраль	43	Прыжки: через короткую скакалку на одной ноге на месте. Метание: перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах (расст. 4м). Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок)	1. Формировать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте. 2.Совершенствовать навык перебрасывания мяча от груди двумя руками в парах. 3. Совершенствовать умение пролезать в катящийся обруч. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать позитивные качества характера.

Февраль	44	<p>Метание: перебрасывание мяча из-за головы двумя руками в парах (расст. 4м). Прыжки: через короткую скакалку на одной ноге с продвижением вперед. Равновесие: вбегание на наклонную доску</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык перебрасывания мяча из-за головы двумя руками в парах. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на одной ноге с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умение вбегать на наклонную доску 4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнения до конца.
Февраль	45	<p>Равновесие: сбегание с наклонной доской. Прыжки: через скакалку на двух ногах на месте назад. Метание: мяча одной рукой от плеча вдаль (расст. 6-8м)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение сбегать с наклонной доской. 2. Формировать умение выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте назад. 3. Совершенствовать умение выполнять метание мяча одной рукой от плеча вдаль. 4. Способствовать развитию воли, целеустремлённости 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Февраль	46	<p>Прыжки: через короткую скакалку на одной ноге на месте назад. Метание: мяча одной рукой от плеча в цель (расст. 3-4м) Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг, и ловля его двумя руками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте назад. 2. Совершенствовать навык метания мяча одной рукой от плеча в цель 3. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг, и ловля его двумя руками. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать позитивные качества характера.
Февраль	47	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг, и ловля его двумя руками. Прыжки: в длину с разбега до ориентира (расст. от линии до ориентира 1,8м) Метание: мешочка одной рукой от плеча в цель (расст.3м)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг, и ловля его двумя руками. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с разбега до ориентира. 3. Совершенствовать навык метания мешочка одной рукой от плеча в цель. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Февраль	48	<p>Метание: мешочка одной рукой от плеча вдаль. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. Прыжки: на двух ногах на батуте с разбега в 2,-2,5м.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять метание мешочка одной рукой от плеча вдаль. 2. Формировать навык ходьбы по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на батуте с разбега. 4. Развивать умение действовать по команде инструктора. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.

Март	49	<p>Метание: броски мяча разными способами в парах.</p> <p>Равновесие: наклоны туловища вперед, вниз с касанием пальцами рук носков ног на бревне (на скамье).</p> <p>Прыжки: в высоту с разбега (выс.50см)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять броски мяча разными способами в парах. 2. Формировать умение выполнять наклоны туловища вперед, вниз с касанием пальцами рук носков ног на бревне. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с разбега. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Март	50	<p>Метание: перебрасывание мяча снизу в парах (расст.2-2,5м)</p> <p>Прыжки: через шнуры на двух ногах (расст. между шнурами 30-40см).</p> <p>Лазание: ползание с опорой на предплечья и колени «змейкой» между кеглями (расст. между кеглями 1м)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык перебрасывания мяча снизу в парах 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнуры на двух ногах 3. Совершенствовать умение ползать с опорой на предплечья и колени «змейкой» между кеглями 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Март	51	<p>Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3шагов.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку на одной ноге.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3шагов. 2. Формировать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на одной ноге. 3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. 4. Развивать ловкость, чувство равновесия. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Март	52	<p>Метание: прокатывание обручей друг другу (расст. 3м.).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке до верха (2,5м)</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять прокатывание обручей друг другу 2. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Март	53	<p>Прыжки: спрыгивание со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>Метание: мешочка в горизонтальную цель правой рукой.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять спрыгивание со скамейки с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Совершенствовать умение выполнять метание мешочка в горизонтальную цель правой рукой. 3. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой. 4. Развивать ловкость и координацию движений

			при выполнении упражнений. 5. Воспитывать позитивные качества характера.
Март	54	Метание: мешочка в горизонтальную цель левой рукой. Прыжки: перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней.	1. Совершенствовать умение метать мешочек в горизонтальную цель левой рукой. 2. Совершенствовать умение перепрыгивать через скамейку с продвижением вперед. 3. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Март	55	Метание: мешочка вдаль правой рукой. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, через предметы. Лазание: пролезание в обруч боком.	1. Совершенствовать навык броска мешочка вдаль правой рукой. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, через предметы. 3. Совершенствовать навык пролезания в обруч боком. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Март	56	Метание: мешочка вдаль левой рукой. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча из руки в руку перед собой на каждый шаг. Лазание: вис на гимнастической стенке.	1. Совершенствовать умение выполнять метание мешочка вдаль левой рукой. 2. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с передачей мяча из руки в руку перед собой на каждый шаг. 3. Совершенствовать умение выполнять вис на гимнастической стенке. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности. 5. Воспитывать позитивные качества характера.
Апрель	57	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча за спиной. Прыжки: из глубокого приседа. Метание: передача мячей друг другу двумя руками вверх, и ловля после хлопка.	1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке с передачей мяча за спиной. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки из глубокого приседа. 3. Совершенствовать умение выполнять передачу мячей друг другу двумя руками вверх, и ловить его после хлопка. 4. Развивать ловкость и координацию движений при выполнении упражнений. 5. Воспитывать стремление выполнять упражнение до конца.
Апрель	58	Лазание: в обруч правым и левым боком. Равновесие: ходьба боком через предметы. Прыжки: через шнуры, на левой и правой ноге.	1. Формировать умение выполнять пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу боком через предметы 3. Совершенствовать навык прыжков через шнуры, на левой и правой ноге. 4. Способствовать развитию воли, целеустремленности 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.

Апрель	59	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамье с поворотом.</p> <p>Прыжки: с поворотом «кругом», с доставанием до предмета.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамье с поворотом. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки с поворотом «кругом», с доставанием до предмета. 3. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 4. Развивать чувство равновесия, умение соблюдать правила игр. 5. Создавать радостное настроение. 6. Воспитывать желание участвовать в играх.
Апрель	60	<p>Лазание: по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Метание: броски мяча в корзину.</p> <p>Равновесие: ходьба по скамейке, на середине поворот, хлопнуть в ладоши.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Совершенствовать умение выполнять броски мяча в корзину. 3. Совершенствовать ходьбы по скамейке, с поворотом на середине, и хлопком в ладоши. 4. Развивать самостоятельность, ловкость, чувство равновесия. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Апрель	61	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку.</p> <p>Метание: упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение ходьба с перешагиванием и перепрыгиванием палок. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку. 3. Совершенствовать навык бросков мяча вверх, с поворотом кругом, и ловлей мяча. 4. Развивать выносливость, силу, чувство равновесия. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Апрель	62	<p>Прыжки: через обруч, вращая его как скакалку.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (боком приставным шагом).</p> <p>Метание: сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять прыжки через обруч. 2. Совершенствовать умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы боком приставным шагом. 3. Формировать умение выполнять броски мяча вверх с корточек, и ловля его стоя. 4. Развивать быстроту, гибкость, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Апрель	63	<p>Лазание: подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Равновесие: ходьба по узенькой рейке прямо и боком.</p> <p>Прыжки: в высоту с места «Достань до предмета».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Совершенствовать навык ходьбы по узенькой рейке прямо и боком. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки в высоту с места с доставанием до предмета. 4. Развивать физические качества (выносливость и координацию движений). 5. Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Апрель	64	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через предметы.</p> <p>Прыжки: в длину с места.</p> <p>Метание: мешочка в обруч из положения стоя на коленях правой рукой.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать навык ходьбы по гимнастической скамейке, с поворотом кругом на середине, прыгиванием, и с перешагиванием через предметы. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки в длину с места. 3. Совершенствовать умение выполнять метание мешочка в обруч из положения стоя на коленях правой рукой. 4. Развивать чувство равновесия, ловкость, самостоятельность. 5. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.
Май	65	<p>Метание: мешочка в обруч из положения стоя на коленях левой рукой.</p> <p>Прыжки: через короткую скакалку на месте.</p> <p>Лазание: по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять метание мешочка в обруч из положения стоя на коленях левой рукой. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки через короткую скакалку на месте. 3. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Развивать координацию движений, ловкость, глазомер. 5. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнение одновременно с остальными детьми.
Май	66	<p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки: с доставанием до предмета</p> <p>Лазание: подлезание под шнур, не задевая его.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять метание мешочков в вертикальную цель. 2. Совершенствовать умение выполнять прыжки с доставанием до предмета. 3. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур, не задевая его. 4. Развивать умение правильно координировать движения рук и ног. 5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.
Май	67	<p>Метание: ведение мяча с продвижением вперед разными способами.</p> <p>Лазание: на гимнастическую стенку разными способами.</p> <p>Прыжки: с высоты, с приземлением на полусогнутые ноги.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять ведение мяча с продвижением вперед разными способами. 2. Совершенствовать умение выполнять лазание на гимнастическую стенку разными способами. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки с высоты, с приземлением на полусогнутые ноги. 4. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений. 5. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
Май	68	<p>Метание: мешочка в горизонтальную цель (обруч).</p> <p>Равновесие: ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: на двух ногах, с зажатым между коленями мячом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать умение выполнять метание мешочка в горизонтальную цель 2. Совершенствовать навык: ходьбы по канату приставным шагом, руки на поясе. 3. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах, с зажатым между коленями мячом.

			<p>4. Развивать координацию движений и внимание.</p> <p>5. Воспитывать дружеские отношения между детьми</p>
Май	69	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>Прыжки: на двух ногах между предметами.</p> <p>Лазание: подлезание под веревку прямо, не касаясь руками пола (высота 50см).</p>	<p>1. Совершенствовать навык ходьбы по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>3. Совершенствовать умение подлезать под веревку прямо, не касаясь руками пола</p> <p>4. Развивать координацию движений и внимание, самостоятельность.</p> <p>5. Воспитывать стремление помогать друг другу.</p>
Май	70	<p>Прыжки: через 5-6 предметов (высота предметов 10см.)</p> <p>Метание: подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p>Ползание: по гимн. скамье на животе, подтягиваясь 2руками.</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять прыжки: через 5-6 предметов</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча.</p> <p>3. Совершенствовать навык ползания по гимн. скамье на животе, подтягиваясь 2руками.</p> <p>4. Развивать устойчивое равновесие при выполнении упражнений, ловкость.</p> <p>5. Воспитывать позитивные качества характера.</p>
Май	71	<p>Равновесие: Ходьба и бег по наклонной доске (выс. поднятого края доски 40см., шир.20см)</p> <p>Метание: мяча в корзину на расстоянии 1,5-2 м.</p> <p>Прыжки: через шнур, натянутый на высоте 10 см от пола, справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35-40 см).</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять ходьбу и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять метание мяча в корзину</p> <p>3. Совершенствовать умение выполнять прыжки через шнур, натянутый на высоте 10 см от пола, справа и слева, продвигаясь вперед</p> <p>4. Развивать умение правильно координировать движения рук и ног.</p> <p>5. Воспитывать желание достигать определенных результатов.</p>
Май	72	<p>Равновесие: Бег по кругу взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора.</p> <p>Прыжки: левым боком через короткие шнуры (расст. между шнурами 40см.)</p> <p>Метание: мешочков на дальность от плеча в горизонтальную цель левой рукой с расстояния 4м.*</p>	<p>1. Совершенствовать умение выполнять бег по кругу взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора.</p> <p>2. Совершенствовать умение выполнять прыжки левым боком через короткие шнуры.</p> <p>3. Совершенствовать навык метания мешочков на дальность от плеча в горизонтальную цель левой рукой</p> <p>4. Развивать координацию движений и внимание.</p> <p>5. Воспитывать инициативу при выполнении заданий.*</p>

4. 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
48	Медицинболы (набивные)

4. 1. 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 4-7 лет по программе «Детство»	Волгоград Издательство «Учитель» 2016
3.	Е.Ф.Желобкович	Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная группа	Москва Издательство «Скрипторий 2003» 2015