

МКДОУ « Хапильский детский сад « Улыбка»

Рабочая программа

*«Физическая культура»
Старшая группа.*

Подготовила: старший воспитатель Гаджиева Э.Р.

1. Пояснительная записка.

Физическое воспитание занимает одной из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Настоящая программа описывает курс подготовки по физической культуре детей 6-го года жизни (старшая группа) и разработана на основе обязательного минимума содержания по физической культуре для ДОУ с учетом обновления содержания по парциальным программам.

Целью курса является формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

1. *Оздоровительные:* охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
2. *Образовательные:* формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.
3. *Воспитательные:* воспитание привычки к соблюдению режима дня и ежедневным занятиям физическими упражнениями, учить умению самостоятельно заниматься в детском саду и дома, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю. Продолжительность занятий 25 мин. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

2. Возрастные особенности физического развития детей 6-го года жизни.

1. Особенности развития детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образовываться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируется у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденности) увеличивается в 4 раза.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Пояснительная записка по направлению «Физическое развитие».

Образовательная область «Здоровье».

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Формирование начальных представлений о здоровом образе.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце), воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

3.1. Образовательная область «Здоровье» (содержание работы с детьми 6-го года жизни).

Блоки	Содержание
Утренняя гимнастика	В комплекс утренней гимнастики входят 6-8 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются 5-8 раз в зависимости от степени сложности.
Физкультминутки	На занятиях с большой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела, проводятся физкультминутки (длительность 2-3 минуты) из 3-4 общеразвивающих упражнений.
Самостоятельная двигательная деятельность	Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнования, спортивные игры и спортивные упражнения.
Физкультурные праздники и досуги	1 раз в месяц организуется физкультурный досуг продолжительностью 30-40 минут. В его содержание входят: освоенные на физкультурных занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу досуга включаются также подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Его структура аналогична физкультурному занятию: физическая нагрузка увеличивается постепенно. 2 раза в год, проводятся физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. В него включены: строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты.
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком, отворачиваться в сторону. Продолжать совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

3.2 Образовательная область «Физическая культура» (содержание работы с детьми 6-го года жизни).

Блоки	Содержание
Физическая культура.	
1.Основные движения: <i>Ходьба</i>	Ходьба на носках (руки за голову), перекатом с пятки на носок. Ходьба в колонне по трое, вдоль стен зала с поворотом.
<i>Упражнения в равновесии.</i>	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом).
<i>Бег</i>	Бег с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.
<i>Ползание, лазанье</i>	Переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа, пролезание между рейками
<i>Прыжки.</i>	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза), разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед, другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см).
<i>Бросание, ловля, метание.</i>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4 м.
<i>Строевые упражнения.</i>	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.

<i>Ритмическая гимнастика</i>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.
2. Общеразвивающие упражнения: <i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</i>	Поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</i>	Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положения руки перед грудью, руки а голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.
<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</i>	Переступать на месте, не отрывая носков ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в стороны, вверх).
3. Спортивные упражнения: <i>Катание на санках</i>	Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
<i>Скольжение</i>	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
<i>Ходьба на лыжах</i>	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.
<i>Катание на велосипеде</i>	Самостоятельно кататься на двух колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.
4. Подвижные игры.	Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца,

<p>5. Спортивные игры:</p> <p><i>Городки</i></p> <p><i>Элементы баскетбола.</i></p> <p><i>Бадминтон.</i></p> <p><i>Элементы футбола.</i></p>	<p>проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.</p> <p>Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, в ворота.</p>
--	---

Содержание образовательного процесса.

Месяц	Неделя	Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность	Совместная деятельность с семьей
1	2	3	4	5	6
Сентябрь.	1 неделя Занятие 1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Разучить п/и «Мышеловка».	Прокатывание обручей друг другу. П/и «Автомобили».	Прыжки на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперед.	Ознакомить родителей с упражнениями пальчиковой гимнастики. Организовать передвижную папку.
	Занятие 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами; в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя после отскока о пол. Повторить п/и «Мышеловка».	Равновесие – ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга. П/и «Лошадки».	Прыжки на двух ногах через шнуры.	
	Занятие 3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Равновесие – ходьба по бревну боком приставным	Прокатывание обручей друг другу.	

			шагом. П/и «Совушка».		
2 неделя	Занятие 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Разучить п/и «Фигуры».	П/и «Птички и кошка».	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние между ними 15см).	Подготовить к соревнованию по метанию. Уточнить способы выполнения броска.
	Занятие 5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; Развивать координацию движений в прыжках в высоту с места, ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. Повторить п/и «Фигуры	П/и «Самолеты»	Бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги и не задень».	
	Занятие 6	Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	П/и «Школа мяча».	«Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)	
3 неделя	Занятие 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Разучить п/и «Удочка».	П/и «Пробеги тихо».	Игровые упражнения. Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание – прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча).	Организовать консультации по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь слойности и видов одежды с температурой

	Занятие 8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой (способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы). Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	П/и «Котята и щенята».	Прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика).	окружающей среды. Подготовить к соревнованиям.
	Занятие 9	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Лазанье – «Проползи и не задень», п/и «Ловишки».	Игровые упражнения с мячом «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку».	
4 неделя	Занятие 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	П/и «Найди свой цвет».	Игровые упражнения. С мячом – «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх).	Провести беседу о влиянии выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки) на состояние здоровья детей. Ознакомить с подвижными играми и упражнениями, которые можно

	Занятие 11	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; повторить пролезание в обруч боком в группировке; повторить упражнения в равновесии-ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове; повторить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения. «Чей мяч дальше?» (бросание мяча вдаль), «Перебрось через шнур» (двумя руками из-за головы).	Пролезание и проползание - «Проползи по-медвежьи» (по полу, по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях).	использовать в домашних условиях. Пригласить родителей на физкультурный досуг.
	Занятие 12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	«Пролезь в обруч» (поочередно и в паре).	Равновесие – «Пройди по дорожке» (ширина дорожки 5 см), «Канатоходец» (с мешочком на голове, приставным шагом, прямо и боком с различным положением рук. Игровые упражнения. Лазанье – «Пролезь в обруч».	
Октя брь.	5 неделя Занятие 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках на двух ногах через короткие шнуры и перебрасывании мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от	П/и «Мышеловка».	«Проползи и не задень» (ползание между кеглями, набивными мячами на четвереньках).	Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижность.

		друга (способ от груди). Разучить п/и «Перелет птиц».			
	Занятие 14	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом боком перешагивая через набивные мячи; в прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед; и передачи мяча двумя руками от груди. Повторить п/и «Перелет птиц».	П/и «Ловишки».	Прыжки – «На одной ножке по дорожке» (прыжки на правой и левой ноге между шнурами).	Ознакомить с подвижной игрой «Волшебные елочки». Обратить внимание на положение различных частей тела при правильной осанки. Объяснить значимость позы для формирования правильной осанки.
	Занятие 15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Равновесие – «Пройди по мостику» (ходьба между линиями, по доске, по гимнастической скамейке). П/и «Пробеги тихо».	Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком – «Не упади в ручей».	
	6 неделя Занятие 16	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Разучить п/и «Не оставайся на полу».	П/и «Чей мяч дальше?»	Прыжки: перепрыгивание через бруски – «Подпрыгни не задень».	Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка в положении стоя, сидя и при ходьбе, особо отметить привычное положение головы.
	Занятие 17	Упражнять в повороте по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мячей друг другу, двумя руками от груди; упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие. Повторить п/и «Не оставайся на полу».	П/и «Найди себе пару».	С мячом – «Прокати и догони мяч».	Провести анкетирование по определению привычной позы у ребенка.

	Занятие 18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Перебрасывание мяча друг другу через веревку, сетку; прыжки с мячом в руках. П/и «Ловишки».	Игровые упражнения. С мячом: перебрасывание мячей друг другу.	
	7неделя Занятие 19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии - ходьба с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола.	П/и «Мышеловка».	Броски мяча о стенку и ловля его после отскока от пола.	Предложить родителям расспросить детей о правильной позе при сидении за столом, привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок. Подобрать картины, рисунки с изображением позы в положении стоя, сидя и при ходьбе.
	Занятие 20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в горизонтальную цель; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	П/и «Мы веселые ребята».	Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, кубики, бруски, набивные мячи (с различным положением рук).	
	Занятие 21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Лазанье: подлезание под шнур, дугу, не касаясь руками пола, - «Не задень». П/и «Чей мяч дальше?»	Игровые упражнения. Лазанье: по скамейке на четвереньках.	

	<p>8неделя Занятие 22</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Разучить п/и «Гуси-лебеди».</p>	<p>П/и «Удочка».</p>	<p>Пролезание в обруч прямо и боком – «Ловкие ребята».</p>	<p>Обратить внимание родителей на способы передвижения детей по наклонной поверхности при подъемах и спусках: положение туловища и головы (особенно при спусках). Предложить побеседовать с детьми о том, как нужно передвигаться, чтобы спуститься с горки, не разгоняясь.</p>
	<p>Занятие 23</p>	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить ползание на четвереньках с преодолением препятствий; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить п/и «Гуси-лебеди».</p>	<p>П/и «Кошка и мышки»</p>	<p>Прыжки – «Перепрыгни – не задень», прыжки на двух ногах через шнуры, кубики, набивные мячи.</p>	
	<p>Занятие 24</p>	<p>Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».</p>	<p>Равновесие: «Пройди – не упали» (ходьба по скамейке боком и прямо, перешагивая через предметы). П/и «Мы веселые ребята».</p>	<p>Игровые упражнения. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p>	
	<p>9 неделя Занятие 25</p>	<p>Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками снизу; упражнять в прыжках на правой и левой</p>	<p>С мячом – «Брось и поймай» (бросание мяча о землю и ловля его двумя руками). П/и «Гуси-лебеди», п/и «Ловишки».</p>	<p>Обычная ходьба по скамейке с поворотом кругом на середине, на каждый шаг перекладывать мяч из одной руки в другую.</p>	<p>Ознакомить родителей с оценкой развития мелкой моторики руки у детей. Провести консультацию о</p>

Ноябрь	Занятие 26	ноге, продвигаясь вперед. Разучить п/и «Пожарные на учении». Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Повторить п/и «Пожарные на учении».	Прыжки из обруча в обруч (3-4 обруча) без пауз. П/и «Удочка».	«Точно в руки» (бросание мяча друг другу и ловля его двумя руками, бросание мяча и ловля его после отскока от пола партнером).	значимости уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом. Оценивать развитие координации и быстроты движений.
	Занятие 27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Прыжки – «Высоко и далеко»: прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа и слева. П/и «Не оставайся на полу».	Игровые упражнения. Прыжки: на двух ногах, огибая различные предметы (кегли, кубики, мячи и т.д.).	
	10 неделя Занятие 28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки	П/и «Кто скорее до флажка». П/и «Удочка», «Ловишки».	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед до флажка (расстояние 3-4 м). В ползании: по скамейке на	Предложить родителям составить типологическую характеристику своего ребенка по предложенным вопросам. Провести консультацию по организации игр

	Занятие 29	попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой; упражнять в ведении мяча в ходьбе.		четвереньках; подлезание под шнур.	детей с желудями и шишками для развития мелкой мускулатуры, беседу «Типовые характеристики человека и поведение».
	Занятие 30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	С мячом: перебрасывание мяча через сетку; броски мяча в кольцо; броски мяча вдаль. П/и «Не оставайся на полу», «Мяч о стенку».	Игровые упражнения. С мячом: бросание мяча вверх, после отскока от земли ловля его одной рукой и двумя руками.	
11 неделя	Занятие 31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; упражнять в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; повторить упражнения с мячом – ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м).	П/и «Медведи и пчелы».	Бросание мяча о пол (в движении) и ловля его двумя руками.	Провести беседу о значимости пропорционального развития различных групп мышц для формирования правильной осанки. Ознакомить
	Занятие 32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м.	П/и «Ловишки».	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, с поворотом на середине.	родителей с тестами по определению уровня развития различных мышечных групп.
	Занятие 33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. П/и «Найди свою пару».	Игровые упражнения. Лазанье: по гимнастической скамейке на четвереньках.	

<p>12 неделя Занятие 34</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; в прыжках на правой и левой ноге до предмета; упражнять в лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола.</p>	<p>Равновесие: ходьба между шнурами; по гимнастической скамейке на носках. С различным положением рук. П/и «Ловишки».</p>	<p>Прыжки: продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнур справа налево и слева направо.</p>	<p>Провести беседу о предупреждении у детей плоскостопия. Ознакомить родителей с тестами по определению плоскостопия.</p>
<p>Занятие 35</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии – ходьба между предметами на носках; в прыжках попеременно на правой и левой ноге; упражнять в подлезании под шнур прямо и боком.</p>	<p>Ловля мяча двумя руками. П/и «Найди свой пару».</p>	<p>С мячом: отбивание мяча о пол в ходьбе, продвигаясь между предметами.</p>	
<p>Занятие 36</p>	<p>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, бегом и мячом.</p>	<p>П/и «Мышеловка», «Эстафеты с мячом» (передача в колоннах, шеренгах через голову, сбоку и т.д.)</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p>	
<p>13 неделя Занятие 37</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p>	<p>Прыжки: перепрыгивание через шнуры (бруски); прыжки на правой и левой ноге. П/и «Медведи и пчелы», «Пятнашки».</p>	<p>Ходьба и бег по наклонной доске со свободным балансированием рук.</p>	<p>Провести беседу «Влияние правильного выполнения бега и прыжков на сохранение здоровья».</p>
<p>Занятие 38</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; повторить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия с переходом на гимнастическую скамейку, ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; повторить перебрасывание мяча и прыжки на</p>	<p>С мячом: прокатывание мяча друг другу (различные исходные положения); броски мяча о пол, продвигаясь вперед шагом.</p>	<p>Ходьба и бег между ледяными постройками; катание друг друга на санках.</p>	

		двух ногах, между набивными мячами.	П/и «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди».		
	Занятие 39	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения: «Сделай фигуру», «Ловишки», п/и «Мороз Красный нос».	Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед, с огибанием предметов, между предметами, прыжки с высоты.	
Декабрь	14 неделя Занятие 40	Упражнять в ходьбе беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях, на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя. П/и «Мы веселые ребята», «Мышеловка».	С мячом: перебрасывание мячей друг другу; броски мячей вдаль.	Провести консультацию для родителей по использованию точечного массажа в домашних условиях.
	Занятие 41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; в прокатывании набивного мяча.	П/и «Карусель», «Пятнашки».	«Не задень» (ходьба и бег между кеглями, снежками, кубиками).	
	Занятие 42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	«Перепрыгни – не задень» (прыжки через снежки, снежные кирпичики), «Метко в цель» (метание снежков), «Кто быстрее до снеговика» (быстрая ходьба или бег с предметом). Катание друг друга на санках. Эстафета с	Броски мяча о стенку и ловля его после отскока о пол.	

16	<p>15 неделя Занятие 43</p> <p>Занятие 44</p> <p>Занятие 45</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч после хлопка, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.</p>	<p>санками.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с поворотом на середине; с мешочком на голове. С мячом: броски мяча о землю и ловля его двумя руками. П/и «Кто скорее до флажка», «Сделай фигуру».</p> <p>Лазанье: лазанье по гимнастической стенке. П/и «Карусель», «Не оставайся на полу».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «Охотники и зайцы», «Пас друг другу» (игры с шайбой и клюшкой в парах). Ловко проведи (пройти с клюшкой и шайбой между кубиками и кеглями), «Бег парами» (бег с одной стороны площадки на другую); прыжки вокруг елки (снежной бабы) в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Ползание по скамейке на животе, на четвереньках.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Прыжки: на правой и левой ноге с огибанием предметов, из обруча в обруч на двух ногах.</p>	<p>Привлекать родителей для сооружения снежных построек на спортивной площадке и участках детского сада. Отметить варианты использования таких построек для физического развития детей.</p>
----	---	--	---	---	---

	неделя Занятие 46	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Лазанье: на гимнастическую стенку, лесенку. П/и «Охотники и зайцы», «Перебежки».	Катание друг друга на санках.	Организовать массовое катание на санках и ледянках родителей с детьми: «Кто быстрее доберется до флажка?»,
	Занятие 47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, перешагивая через предметы; с мешочком на голове. П/и «Удочка», «Хитрая лиса».	Прыжки: через шнуры, бруски.	«Кто больше соберет предметов при скатывании с горки?»),
	Занятие 48	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Игровые упражнения на участке: «Метко в цель», «Смелые воробушки», «Пробеги – не задень». Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Мороз Красный нос».	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.	«Кто больше соберет предметов при скатывании с горки?»), скольжение по ледяным дорожкам, «Веселый хоккей».
	17 неделя Занятие 49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу. В забрасывании мяча в кольцо.	Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске. П/и «Карусель».	Катание друг друга на санках.	
	Занятие 50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами и перебрасывании мячей друг другу в шеренгах.	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. С мячом: бросание мяча вверх, перебрасывание мячей друг другу; отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. П/и «Не оставайся	Перепрыгивание через шнур.	

	Занятие 51	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	на полу», «Сделай фигуру».	Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит» (метание снежков на дальность). Игры с клюшкой и шайбой. П/и «Хитрая лиса».	Прокатывание мяча вокруг предметов.	
Январь.	18 неделя Занятие 52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Прыжки: в длину с места. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. П/и «Мышеловка»	Прыжки: в длину с места. Ползание: по гимнастической скамейке на четвереньках; на животе, подтягиваясь двумя руками; лазанье на наклонную лесенку. П/и «Мышеловка»	«Забей в лунку» (игры с шайбой в парах).	Попросить родителей понаблюдать, как бегают и прыгают ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения. Провести анкетирование.
	Занятие 53	Повторить ходьбу и бег по кругу; повторить прыжки в длину с места; упражнять в переползании через предметы и подлезание под дугу в группировке; упражнять в перебрасывании мячей друг другу, двумя руками снизу.	Прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Мы веселые ребята».	Прыжки из обруча в обруч. С мячом: броски мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Мы веселые ребята».	Бросание мячей на дальность.	
	Занятие 54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Игровые упражнения на участке. «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик,	Игровые упражнения на участке. «По местам» (эстафета на санках), «Найди свой цвет» (построение в круг, в центре цветной кубик,	Лазанье: по скамейке на четвереньках; ползание под дугу.	

			играют 3-4 команды), «пас друг другу». П/и «Ловишки-перебежки».		
19 неделя Занятие 55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.		С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Успей выбежать».	Катание друг друга на санках; ходьба на лыжах.	Провести консультацию «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья». Взять интервью у родителей «Определение способов организации двигательного режима в домашних условиях».
Занятие 56	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мячей друг другу и ловля их после отскока; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове; упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.		Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставным шагом, перешагивая через предметы. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».	Пролезание в обруч прямо и боком	
Занятие 57	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.		Игровые упражнения на участке: «Кто дальше бросит», «По местам», «Кто быстрее до флажка». П/и «Карусель», «Мышеловка».	Прыжки: через бруски в длину с места.	
20 неделя Занятие 58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в		Лазанье: на гимнастическую стенку. П/и «Ловишки-перебежки». Равновесие: ходьба по	«Кто дальше бросит» (метание снежков до обозначенных ориентиров).	Провести консультацию по теме: «Значимость игр с мячами в подготовке детей к школе» (регуляция

февраль	Занятие 59	равновесии – ходьба по гимнастической скамейке; упражнения в прыжках через шнуры на двух ногах; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейки стенки.	гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Мышеловка».		силы броска в зависимости от расстояния и величины (массы) предмета, изменение напряжения и положение пальцев).
	Занятие 60	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения на участке: «Точный пас» (игры с клюшкой шайбой). П/и «Карусель», «Бег парами».	Прыжки: через шнуры; на правой и левой ноге, огибая различные предметы.	Способствовать использованию детьми мелких предметов (желудей, шишек) для развития большого, среднего, указательного пальцев, участвующих в процессе письма.
	21 неделя Занятие 61	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках через бруски (6-8 штук, высота бруска 10 см) и забрасывании мяча в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча из одной руки в другую впереди и за спиной. П/и «Гуси-лебеди», «Удочка».	Перебрасывание мячей друг другу.	Подготовить к физкультурному досугу «Папа, мама, я – спортивная семья».
	Занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при беге по гимнастической скамейке; повторить упражнения в прыжках через бруски правым и левым боком и забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди.	С мячом: бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола. П/и «Хитрая лиса», «Мышеловка».	Катание на санках. Игры с клюшкой и шайбой.	
	Занятие 63	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной	Игровые упражнения на участке: «Перепрыгни – не задень» (прыжки через	С мячом: прокатывание мячей между предметами;	

		<p>дорожке.</p> <p>22 неделя Занятие 64</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p> <p>Занятие 65</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках между набивными мячами и перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.</p> <p>Занятие 66</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>23 неделя Занятие</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>снежные кирпичики (высота 10 см) или снежки); «Пройди – не упади» (ходьба по снежному валу).</p> <p>Прыжки: через канат; в длину с места; с высоты. П/и «Не оставайся на полу», «Пятнашки».</p> <p>Проползание: «Проползи-не задень» (под шнур, палку); ползание в прямом направлении. П/и «Сделай фигуру», «Перебежки».</p> <p>Игровые упражнения на участке: «По дорожке» (скольжение по ледяной дорожке), «Кто дальше» (бросание снежков на дальность). П/и «Мы веселые ребята», «Ловишки».</p> <p>С мячом: бросание мяча в горизонтальную цель; отбивание мяча о пол,</p>	<p>перебрасывание через шнур.</p> <p>Ползание между предметами на четвереньках.</p> <p>«Кто быстрее» (бег до кубика).</p> <p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Ходьба и бег по дорожке (ширина 15 см).</p>	<p>Провести для родителей показательное физкультурное занятие на улице.</p>
--	--	---	--	--	---

67	Занятие 68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; упражнять в ходьбе на носках между кеглями и в прыжках на двух ногах через шнуры.	продвигаясь вперед; перебрасывание мячей друг другу в ходьбе. П/и «С кочки на кочку».	Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики.	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировка) для предупреждения детского травматизма.
	Занятие 69	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание на четвереньках. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий для рук. П/и «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».	Игровые упражнения на участке. Бег вокруг снежной бабы, между постройками: «Сбей кеглю» (метание снежков в цель). П/и «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».	Прыжки: на двух ногах между предметами.
24 неделя	Занятие 70	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Лазанье: на гимнастическую стенку, ползание по скамейке на животе. П/и «Гуси – лебеди».	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	
	Занятие 71	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий. Упражнять в	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с	Скольжение по ледяной дорожке.	Организовать конкурс выполнения пальчиковой

<i>Март.</i>	Занятие 72	лазание на гимнастическую стенку одноименным способом; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках с ноги на ногу между предметами и в бросании мяча вверх и ловля его одной рукой. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.	мешочком на голове; на носках; перешагивая через предметы. Игровые упражнения на участке: «Точно в цель». Катание на санках, эстафеты на санках; игры с клюшкой и шайбой, катание с гор на санках.	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	гимнастики родителями и детьми. Ознакомить родителей с упражнениями для развития силы рук у детей. Оформить альбом «Наши руки сильные, ловкие, умелые».
	25 неделя Занятие 73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	П/и «Не оставайся на полу».	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	
	Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; повторить ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове; упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи; упражнять в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. П/и «Ловишки».	Прокатывание мяча между предметами.	
	Занятие 75	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки в длину с места; прыжки через бруски. С мячом: броски мяча вдаль; перебрасывание мячей друг другу. П/и «Сделай фигуру».	С мячом: броски мяча о стену, перебрасывание друг другу.	

	<p>26 неделя Занятие 76</p> <p>Занятие 77</p> <p>Занятие 78</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой.</p> <p>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.</p>	<p>П/и «Караси и щука».</p> <p>П/и «Пастух и стадо».</p> <p>Прыжки: с высоты, в высоту с разбега. С мячом: забрасывание мяча в баскетбольной кольцо. П/и «Школа мяча».</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Бросание мяча о стену и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>Провести беседу с родителями о соблюдении теплового режима (одежда детей в теплое время года).</p>
<p>27недел я Занятие 79</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>	<p>Игровые упражнения: метание в горизонтальную цель. П/и «Медведи и пчелы».</p>	<p>Лазанье: «Проползи – не задень»; подлезание под шнур, пролезание в обруч.</p>		
<p>Занятие 80</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными заданиями (присесть, хлопнуть в ладоши и т.д.). П/и «Кто быстрее до флажка».</p>	<p>Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Провести соревнования с детьми и родителями по дартсу (метание в вертикальную цель).</p>	
<p>Занятие 81</p>	<p>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке,</p>	<p>Подлезание под дугу, палку.</p>		

		и с мячом.	перешагивая через предметы, с мешочком на голове. П/и «Удочка».		
	28 неделя Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Лазанье: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Карусель».	Прыжки продвигаясь вперед на правой и левой ноге.	
	Занятие 83	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.	Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. П/и «Горелки».	Отбивание мяча о пол двумя руками.	Пригласить родителей на физкультурный досуг. Обратить внимание на поведение детей в экстремальных условиях.
	Занятие 84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	П/и «Пожарные на учении».	Прыжки: из обруча в обруч, продвигаясь вперед.	
Апрел ь.	29 неделя Занятие 85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	П/и «Совушка».	Ходьба на носках, ходьба с перешагиванием через предметы.	
	Занятие 86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; упражнять в прыжках на двух ногах с перепрыгиванием через предмет; упражнять в бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. П/и «Мышеловка».	С мячом: броски мяча вдаль; броски мяча о землю на месте и продвигаясь вперед шагом и ловля его одной и двумя	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к летнему оздоровительному

		руками.		руками.	сезону.	
	Занятие 87	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.		Прыжки через шнуры (канат) прямо и сбоку. П/и «Удочка».	Ходьба и бег. Перешагивая и перепрыгивая через шнуры. Бруски.	
	30 неделя Занятие 88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.		Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом. П/и «Удочка», «Не оставайся на полу».	Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой.	
	Занятие 89	Повторить ходьбу и бег между предметами; повторить прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч.		Прыжки в длину с места. П/и «Хитрая лиса».	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками и с хлопком.	Подготовить к физкультурному досугу с использованием игр-аттракционов.
	Занятие 90	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		С мячом: перебрасывание мячей друг другу. П/и «Мы веселые ребята».	Перепрыгивание через шнуры.	
	31 неделя Занятие 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.		Прыжки в длину с места, с разбега. П/и «Караси и щука».	Перебрасывание мяча друг другу.	Провести беседу о развитии у детей

	Занятие 92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»). Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Ведение мяча в ходьбе, перебрасывание мяча через сетку. П/и «Пятнашки» Лазанье: на гимнастическую стенку; под шнур, дугу. П/и «Кошка и мышки».	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прыжки: на двух ногах, продвигаясь вперед.	таких физических качеств, как быстрота и ловкость.
	32 неделя Занятие 94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	П/и «Хитрая лиса»	Прыжки из обруча в обруч.	
	Занятие 95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом; упражнять в прыжках – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед; упражнять в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; с передачей мяча перед собой и за спиной. П/и «Удочка».	Перебрасывание мячей друг другу.	Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как выносливость и сила.
	Занятие 96	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Лазанье: ползание по наклонной доске на четвереньках. П/и «Совушка».	Лазанье под шнур, дугу.	

<i>Май</i>	33 неделя Занятие 97	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Прыжки в длину с места; в длину с разбега. П/и «Удочка».	Равновесие: ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см).	Провести беседу о развитии у детей таких физических качеств, как гибкость и равновесие.	
	Занятие 98	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; повторить упражнения в прыжках попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. П/и «Мышеловка».	Прыжки через шнуры, бруски.		
	Занятие 99	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	Лазанье: влезание на гимнастическую стенку. П/и «Пожарные на учении».	Прыжки на правой и левой ноге попеременно.		
	34 неделя Занятие 100	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	П/и «Карусель».	С мячом: переброска мячей друг другу с дополнительными движениями (с хлопком в ладоши, приседанием, поворотом кругом и т.д.).		Провести беседу о развитии у детей координации движений.
	Занятие 101	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; повторить прыжки в длину с разбега; упражнять в забрасывании мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; упражнять в лазанье под дугу.	Лазанье: подлезание под шнур, палку прямо и боком. П/и «Караси и щука».	Броски мяча на месте и в движении.		

	<p>Занятие 102</p> <p>35 неделя</p> <p>Занятие 103</p> <p>Занятие 104</p> <p>Занятие 105</p> <p>36 неделя</p> <p>Занятие 106</p>	<p>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивая ловкость и глазомер в бросках мяча о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.</p>	<p>Прыжки в длину с места, разбега. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Ходьба по шнуру; ходьба с перешагиванием через набивные мячи П/и «Пятнашки».</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; переползание по скамейке на четвереньках. П/и «Пожарные на учении».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П/и «Мышеловка».</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; на носках; с передачей мяча из одной руки в другую. П/и «Мышеловка».</p>	<p>С мячом: метание мяча вдаль.</p> <p>Переброска мяча друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах, огибая предметы.</p>	<p>Провести консультацию «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья».</p> <p>Провести консультацию «Босиком за здоровьем» о пользе</p>
--	--	---	---	---	---

	<p>Занятие 107</p> <p>Занятие 108</p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно; упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (высота бруска 10см).</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.</p>	<p>Прыжки в длину с места. П/и «Не оставайся на полу».</p> <p>Метание мяча на дальность. П/и «Хитрая лиса».</p>	<p>Бросание мяча о стенку; перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей, а также родительское собрание по итогам года.</p>
--	---------------------------------------	---	---	---	--

4. Планируемые результаты освоения программы.

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначено место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной активности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

