****

1. **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей 5 года обучения (группы общеразвивающей направленности от 6 до 7 лет).

Программа разработана в соответствии с ООП МБДОУ детский сад «Теремок» с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой и др. и предусмотрена для организации образовательной деятельности с детьми в возрасте от 6 до 7 лет.

**Основная форма** реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 30 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

**Основные цели и задачи:**

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

З**адачи:**

**Оздоровительные:**

-охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

-всестороннее физическое совершенствование функций организма;

-повышение работоспособности и закаливание.

**Образовательные:**

-формирование двигательных умений и навыков;

-развитие физических качеств;

-овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических

упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

-формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

-разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое.

1. **Планируемые результаты освоения программы**

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

1. **Содержание программы**

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц, неделя, № занятия, тип занятия** | | **Задачи** | **Ходьба, бег, строевые упражнения** | **О.Р.У.** | **Ползанье, лазанье** | **Катание, бросание, метание** | **Прыжки** | **Подвижные игры** | **Оборудование** |
| Сентябрь 1неделя | №1  Сюжетное | Бег 30 м (мин. и сек.)  Бег 90 м (мин. и сек.)  Прыжки в длину с места | Бег 30 м, бег. 90 м | без предметов |  |  | Прыжки в длину с места | П.И. «Бездомный заяц», «Кот и мыши», «Сбей кеглю» | Секундомер, рулетка |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Сентябрь  2 неделя | №1  Сюжетное | Лазанье по гимнастической стенке  Метание предметов в цель, правой и левой рукой.  Метание предметов в горизонтальную цель, правой и левой рукой |  | без предметов | Лазанье по гимнастической стенке | Метание предметов в цель, правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах, |  | П.И. «Лохматый пес», «Мышеловка», «Выше земли» | Гимнастическая стенка, мешочки с песком, мячи |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Сентябрь 3 неделя | №1  Сюжетное | Отбивание мяча на месте не менее 10 раз  Ведение мяча не менее 6 метров  Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой  Прыжки через скакалку. |  | без предметов |  | Отбивание мяча о землю двумя руками, отбивание мяча о землю одной рукой, подбрасывание мяча вверх и ловля его |  | П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди» | Мячи, скакалки |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Сентябрь 4 неделя | №1  Сюжетное | Ориентировка в пространстве, находить правую и левую сторону  Владеть построениями, перестроениями.  Следить за правильной осанкой под руководством педагога. |  | без предметов |  |  | Подъем в сед за 30 сек. | П.И. «Мышеловка», «Догони меня», «Цепи кованые» | Секундомер |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Октябрь  1 неделя | №1 Обучающее | -подбросить мяч и поймать после отскока,  -ведение мяча  и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками, | Ходьба с заданиями, приставным шагом. подскоки, бег, прямыми ногами вперед. | С мячом |  | подбросить мяч и поймать после удара об пол,  -ведение мяча  -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками |  | П.И. «День и ночь» | мячи |
| №2 Сюжетное | П.И. «Угадай чей голосок» |
| №3 Сюжетное | П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди» Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге |
| Октябрь 2 неделя | №1  Обучающее | - по скамейке на животе подтягивая себя руками,  -на спине отталкиваясь руками,  - пролезть под дугу, не касаясь руками пола (прямо),  -прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой, | ходьба с заданиями: приставным шагом, в полуприседе. Бег подскоками, змейкой | Со скамейкой | по скамейке на животе подтягивая себя руками,  -на спине отталкиваясь руками,  - пролезть под дугу, не касаясь руками пола (прямо), |  | прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой, | П.И. «Карусель» | Скамейка, дуги, набивные мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Смелые воробышки» |
| №3  Игровое | П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель» |
| Октябрь  3 неделя | №1  Обучающее | -подбросить мяч и поймать после удара об пол,  -ведение мяча  -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками, | ходьба с заданиями: приставным шагом.  Бег  подскоками, прямыми ногами вперед. | С мячом |  | подбросить мяч и поймать после удара об пол,  -ведение мяча  -стойка баскетболиста и пружинящие сгибания ног при отбивании мяча на месте двумя руками |  | П.И. «День и ночь» «Путаница» | мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Узнай по голосу» |
| №3  Игровое | П.И. «Быстро возьми», «Путаница», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге |
| Октябрь 4 неделя | №1  Обучающее | -ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове, р. в стороны,  спускаемся шагом  -перешагивание через дуги,  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч | Ходьба с заданиями: приставным шагом, в полуприседе.  Бег подскоками, змейкой | Со скамейкой |  |  | прыжки на двух ногах из обруча в обруч | П.И. «Карусель» | Скамейка, дуги, мешочки с песком, обручи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Воробышки и автомобиль» |
| №3  Игровое | П.И. «Пятнашки», «Караси и щука», Бездомный заяц», «Смелые воробышки», «Карусель» |
| Ноябрь 1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений | ходьба с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе.  Бег подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая- перепрыгивая через бревна. | Со скакалкой |  |  | - скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,  -то же, при ударе скакалки об пол -прыжок,  -прыжки через скакалку под счет на 1-4. | П.И «Удочка» | Скакалки |
| №2  Сюжетное | П.И «Затейники» |
| №3  Игровое | П/И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «удочка», Затейники». |
| Ноябрь 2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим шагом, бегу с препятствиями | Ходьба с заданиями: в полу приседе, в полном приседе, мелким семенящим шагом на носках.  -бег подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой. | В парах |  |  | -присесть- руки назад, выпрямить ноги-руки вперд-вверх.  -то же с прыжком на месте,  -то же с прыжком на мат.  -то же с прыжком через обруч на мат. впрыгивания на скамейку,  -прыжки в длину. | П.И. «Медведи и пчелы» | Маты |
| №2  Сюжетное | П.И. «Мы веселые ребята» |
| №3  Игровое | П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка»,  «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята». |
| Ноябрь 3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжкам на скакалке. Развивать координацию движений | Ходьба с заданиями: широким шагом с постановкой стопы на носок, в полном приседе.  Бег подскоками, змейкой по ориентирам, перешагивая- перепрыгивая через | Со скакалкой |  |  | - скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,  -то же, при ударе скакалки об пол -прыжок,  -прыжки через скакалку под счет на 1-4. | П.И «Удочка» | -скакалки |
| №2  Сюжетное | П.И «Затейники» |
| №3  Игровое | П.И «Гуси лебеди», «Совушка», «Карусель», «Удочка», «Затейники». |
| Ноябрь 4 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в прыжках в длину, ходьбе семенящим шагом, бегу с препятствиями | Ходьба с заданиями: в полу приседе, в полном приседе, мелким семенящим шагом на носках.  Бег подскоками, перепрыгивая через бревна, змейкой. | В парах |  |  | -присесть- руки назад, выпрямить ноги-руки вперд-вверх.  -то же с прыжком на месте,  -то же с прыжком на мат.  -то же с прыжком через обруч на мат.  -впрыгивания на скамейку,  -прыжки в длинну. | П.И. «Медведи и пчелы» | Маты |
| №2  Сюжетное | П.И. «Мы веселые ребята» |
| №3  Игровое | П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка»,  «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята». |
| Декабрь 1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в прокатывании обручей, пролезать через обручи, бег с прямыми ногами. | ходьба с заданиями: мелким семенящим шагом на носках, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров.  Бег подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед. | С обручем |  | - по очереди пролезают боком  - перекатывают друг другу  - по очереди прокатывают и догоняют обруч. |  | П.И. «Охотники и зайцы». | Обручи, набивные мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Совушка», |
| №3  Игровое | П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси-лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка». |
| Декабрь 2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять детей метанию в горизонтальную и вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями. | Ходьба по кругу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в колонне широким шагом, перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».  Бег подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом. | Со скамейкой |  |  | - метание в вертикальную цель, в стену (постановка ног и рук, из-за головы) стена, мишень.  - метание в горизонтальную цель (бросок с низу) обруч, корзину. | П.И. «Перелет птиц» | Мешочки с песком, корзины для метания, обручи, мишени. |
| №2  Сюжетное | П.И. « Ловишки с ленточками» |
| №3  Игровое | П.И. «Мышеловка», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», « Ловишки с ленточками». |
| Декабрь  3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять лазанью по гимнастической стенке, ходьбе с пятки на носок. | Ходьба мелким семенящим шагом на носках, перекатом с пятки на носок, змейкой без ориентиров.  Бег подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед. | С обручем | - хват руками  - переход с пролета на пролет приставным шагом  - одноименный способом раздельно,  - одноименным способом слитно. |  |  | П.И. «Охотники и зайцы». | Г. стенка |
| №2  Сюжетное | П.И. «Совушка», |
| №3  Игровое | П.И. «Горелки», «Удочка», Гуси-лебеди», «Охотники и зайцы», «Совушка». |
| Декабрь 4 неделя | №1  Обучающее | Упражнять детей метанию в горизонтальную и вертикальную цель, перекату с пятки на носок, ходьбе по кругу с заданиями. | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  в колонне широким шагом, перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».  Бег подскоками, со сменой направления, с прямыми ногами вперед, приставным шагом. | Со скамейкой |  |  | - метание в вертикальную цель, в стену (постановка ног и рук, из-за головы) стена, мишень.  - метание в горизонтальную цель (бросок с низу) обруч, корзину. | П.И. «Перелет птиц» | Мешочки с песком, корзины для метания, обручи, мишени. |
| №2  Сюжетное | П.И. « Ловишки с ленточками» |
| №3  Игровое | П.И. «Мышеловка», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Перелет птиц», « Ловишки с ленточками». |
| Январь 1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди  Перестроение в две колонны «расхождением» перестроение в два круга «расхождением». | Ходьба по канату пятка к носку,  перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».  Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени. | С мячом |  |  | подбросить мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой,  - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой,  -ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами,  - бросок в парах от груди,  - ведение мяча. | П.И. «Льдинки, ветер и мороз». | Канат, мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Охотники и зайцы». |
| №3  Игровое | П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы». |
| Январь 2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди  Перестроение в две колонны «расхождением»., перестроение в два круга «расхождением». | Ходьба по канату пятка к носку,  перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».  Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени. | С мячом |  |  | подбросить мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой,  - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой,  -ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами,  - бросок в парах от груди,  - ведение мяча. | П.И. «Льдинки, ветер и мороз». | Канат, мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Охотники и зайцы». |
| №3  Игровое | П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы». |
| Январь 3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в ловле мяча одной рукой, ведению мяча, броску от груди  Перестроение в две колонны «расхождением»., перестроение в два круга «расхождением». | Ходьба по канату  перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба».  Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления, семенящим шагом, с за хлёстом голени. | С гимнастическими палками |  |  | подбросить мяч вверх с хлопком, поймать его двумя, одной рукой,  - ударить мяч о пол и поймать его двумя, одной рукой,  -ударять мяч о пола двумя руками, пружиня ногами,  - бросок в парах от груди,  - ведение мяча. | П.И. «Льдинки, ветер и мороз». | - мячи,  -гимнастическая стенка,  - веревочки (вожжи)  - г. скамейка,  -дуги |
| №2  Сюжетное | П.И. «Охотники и зайцы». |
| №3  Игровое | П.И. «Мороз Красный нос», «Быстро возьми», «Баскетбол», «Льдинки, ветер и мороз», «Охотники и зайцы». |
| Февраль 1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять перестроение в два круга «расхождением». -х. по г. скамейке гимнастическим шагом, р. за голову, соскок на согнутые ноги р. вперед.  -х. по г. скамейке перешагивая набивные мячи  - подлезть под дугу, не касаясь руками пола, головой вперед и боком,  - прыжки через кочки, приземление на согнутые ноги, руки вверх-вперед.  - прыжки с ноги на ногу (обручи) | ходьба по канату пятка к носку, перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба»,  в полуприседе, в полном приседе  Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления, с за хлёстом голени, приставным шагом. | Без предметов | - подлезть под дугу, не касаясь руками пола, головой вперед и боком, |  | - прыжки через кочки, приземление на согнутые ноги, руки вверх-вперед.  - прыжки с ноги на ногу (обручи) | П.И. «День и ночь» | Г. скамейка, обручи, дуги, набивные мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Угадай чей голосок» |
| №3  Игровое | П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо-громко». |
| Февраль 2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,  бросок одной рукой в корзину. | Ходьба по канату перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба»,  в полуприседе, в полном приседе  Бег с высоким подниманием колен, с прямыми ногами вперед, с за хлёстом голени, приставным шагом. | С мячом |  | Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,  бросок одной рукой в корзину. |  | П.И. «Пионербол» | Мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Волк во рву» |
| №3  Игровое | П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол», Волк во рву». |
| Февраль 3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять быстрая х. по скамейке с соскоком, х. по г. скамье приставляя пятку к носку, подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком,  прыжки из обруча в обруч без остановки.  прыжки боком через канат. | ходьба по канату перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба», в полуприседе, в полном приседе  Бег с высоким подниманием колен, со сменой направления, с за хлёстом голени, приставным шагом. | Без предметов | подлезть под дугу, не касаясь руками пола, боком, |  | прыжки из обруча в обруч без остановки.  прыжки боком через канат | П.И. «День и ночь» | Канат, обручи, г. скамейка, маты гимнастические |
| №2  Сюжетное | П.И. «Угадай чей голосок» |
| №3  Игровое | П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», «Тихо-громко». |
| Февраль 4 неделя | №1  Обучающее | Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,  бросок одной рукой в корзину. | Ходьба по канату пятка к носку, перекатом с пятки на носок «спортивная ходьба»,  в полуприседе, в полном приседе  Бег с высоким подниманием колен, с прямыми ногами вперед, с за хлёстом голени, приставным шагом. | С мячами |  | Упражнять перестроение в две колонны «расхождением, ведение мяча правой и левой рукой, бросок из-за головы в парах, бросок от груди в парах,  бросок одной рукой в корзину. |  | П.И. «Пионербол» | Мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Волк во рву» |
| №3  Игровое | П.И. Великаны и гномы», «Горелки», «Ключи», «Пионербол», «Волк во рву». |
| Март 1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять в перестроении в четыре колонны. Метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель | Ходьба с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.  Бег с заданиями | Парами |  | метание в горизонтальную цель, метание в вертикальную цель |  | П.И. «Вышибало» | Мешочки с песком, мишень, корзины для метания |
| №2  Сюжетное | П.И. «Лягушки в болоте» |
| №3  Игровое | П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало», «Лягушки в болоте» |
| Март  2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким шагом, бегу противоходом и спиной вперед | Ходьба с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.  Бег с заданиями, «противаходом», спиной вперед, перешагивая бревна, | Со скакалкойй |  |  | - скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,  -то же, при ударе скакалки об пол -прыжок,  -прыжки через скакалку под счет на 1-4 | П.И. «Заря-заряница» | Скакалка |
| №2  Сюжетное | П.И. «Гори, гори ясно! |
| №3  Игровое | П.И. «Гори, гори ясно», «Тихо-громко», «Охотники и утки». «По местам». |
| Март 3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять перестроение в четыре колонны, лазанье по гимнастической лестнице, ведение мяча, передача мяча над головой, передача мяча между ног. | Ходьба с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.  Бег с заданиями | Парами | лазанье по гимнастической лестнице | ведение мяча, передача мяча над головой, передача мяча между ног |  | П.И. «Вышибало» | Мячи, гимнастическая стенка |
| №2  Сюжетное | П.И. «Лягушки в болоте» |
| №3  Игровое | П.И. «Паук и мухи», Догони свою пару», «День и ночь», «Вышибало», «Лягушки в болоте» |
| Март 4 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжкам на скакалке, ходьбе широким шагом, бегу противоходом и спиной вперед | Ходьба с заданиями., широкий шаг, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом.  Бег с заданиями, «противоходом», спиной вперед, перешагивая бревна, | Со скакалкой |  |  | - скакалка пополам, руки в стороны-вниз, крутим скакалку кистью,  -то же, при ударе скакалки об пол -прыжок,  -прыжки через скакалку под счет на 1-4 | П.И. «Гори, гори ясно», «Карусель». | Скакалка |
| №2  Сюжетное | П.И. «Часы пробили ровно Раз…» |
| №3  Игровое | П.И. «Самолеты», «Путаница»,  «Тихо-громко», «Охотники и утки». «По местам». |
| Апрель  1 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой),  отбивание мяча на месте (правой и левой рукой),  -ведение мяча по прямой. | Ходьба с заданиями: в полу приседе, широким шагом, перекатом с пятки на носок, на носках.  Бег широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. | С мячами |  | бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой),  отбивание мяча на месте (правой и левой рукой),  -ведение мяча по прямой | прыжки в длину с места | П.И. «День и ночь» | Мячи, гимнастические маты |
| №2  Сюжетное | П.И. «Угадай чей голосок» |
| №3  Игровое | П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге |
| Апрель 2 неделя | №1  Обучающее | Упражнять лазанью по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди,  из-за головы в руки партнера,  ведение мяча в парах поочередно, | Ходьба с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на каждый шаг, семенящим шагом.  Бег широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад. | С мячами | лазанье по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет | передача мяча от груди,  из-за головы в руки партнера,  ведение мяча в парах поочередно, |  | П.И. «Медведи и пчелы» | Гимнастическая стенка, мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Мы веселые ребята» |
| №3  Игровое | П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка»,  «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята». |
| Апрель 3 неделя | №1  Обучающее | Упражнять прыжки в длину с места, -бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой),  отбивание мяча на месте (правой и левой рукой),  -ведение мяча по прямой. | Ходьба с заданиями: в полу приседе, широким шагом, перекатом с пятки на носок, на носках.  Бег широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. | С палками |  | бросать мяч вверх и ловить его после удара об пол (двумя и одной рукой),  отбивание мяча на месте (правой и левой рукой),  -ведение мяча по прямой. | прыжки в длину с места | П.И. «День и ночь» | Мячи, гимнастические маты |
| №2  Сюжетное | П.И. «Угадай чей голосок» |
| №3  Игровое | П.И. «Быстро возьми», «Не оставайся на полу», «Угадай чей голосок», «День и ночь», Эстафеты с мячом девочки и мальчики (над головой, под ногами, ведение, передача из рук в руки в шеренге |
| Апрель 4 неделя | №1  Обучающее | Упражнять лазанью по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет, передача мяча от груди,  из-за головы в руки партнера,  ведение мяча в парах поочередно, | Ходьба с заданиями: перекатом с пятки на носок, на носках, наклон на каждый шаг, семенящим шагом.  Бег широким шагом, подскоками, спиной вперед, змейкой. с прямыми ногами вперед и назад. | С мячами | лазанье по гимнастической стенка одноименный способ, с переходом приставным шагом на другой пролет | передача мяча от груди,  из-за головы в руки партнера,  ведение мяча в парах поочередно, |  | П.И. «Медведи и пчелы» | Гимнастическая стенка, мячи |
| №2  Сюжетное | П.И. «Мы веселые ребята» |
| №3  Игровое | П.И. «Фигуры», «Хитрая лиса», «Совушка»,  «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята». |
| Май №1 | №1  Сюжетное | Бегать 30 м (мин. и сек.)  Бегать 90 м (мин. и сек.)  Прыгать в длину с места | Бег 30 м, бег. 90 м | без предметов |  |  | Прыжки в длину с места | П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди» | Секундомер, рулетка |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Май 2 неделя | №1  Сюжетное | Лазать по гимнастической стенке  Метать предметы в цель, правой и левой рукой.  Метать предметы в горизонтальную цель, правой и левой рукой  Передать мяч из-за головы в парах.  Передать от груди в парах. |  | без предметов | Лазаем по гимнастической стенке | Метаем предметы в цель, правой и левой рукой, передает мяч из-за головы в парах, передает мяч с низу в парах,  Метаем предметы в горизонтальную цель |  | П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не оставайся на полу» | Гимнастическая стенка, мешочки с песком, мячи |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Май 3 неделя | №1  Сюжетное | Отбивать мяч на месте не менее 10 раз  Ведение мяча не менее 6 метров  Подбрасывать мяч вверх и ловит его одной рукой  Прыгает через скакалку. |  | без предметов |  | Отбиваем мяч об землю двумя руками, отбиваем мяч об землю одной рукой, подбрасывает мяч вверх и ловит его |  | П.И. «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Гуси лебеди» | Мячи, скакалки |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |
| Май 4 неделя | №1  Сюжетное | Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону  Владеть построениями, перестроениями.  Следит за правильной осанкой под руководством педагога.  Подъем в сед за 30 сек. |  |  |  |  | Подъем в сед за 30 сек. | П.И. «Мышеловка», «Быстро возьми», «Не оставайся на полу» | Секундомер |
| №2  Сюжетное |
| №3 Игровое |

**Итого: 108 занятий.**