

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Рыбачий»

Рассмотрена
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 9 от 29.05.2023года

Утверждаю
директор МАОУ СОШ
п. Рыбачий
Л.П. Яковлева
приказ № 58 от 01.06.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

Подготовительная к обучению в школе группа (6-7 лет) Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года ребёнок может:

Формирование начальных представлений о ЗОЖ

- Иметь представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- Иметь представления о значении двигательной активности в жизни человека; уметь использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- Иметь представления об активном отдыхе;
- Иметь представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур; • Иметь представления о роли солнечного света, воздуха и воды.

Физическая культура

- Иметь потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Уметь сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- Владеть техникой основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- Уметь соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- Уметь сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- Уметь перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- Уметь быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе; • Иметь навыки выполнения спортивных упражнений;
- Уметь самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;
- Уметь самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- Иметь интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- Уметь использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования).

1. Пояснительная записка

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Развивать гибкость. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) и упражнениям (с предметами и без предметов).

2. Тематическое планирование

3. Подготовительная к обучению в школе группа (6-7 лет)

№ НОД	Тема	Образовательная область	Кол-во часов	Планируемые результаты – целевые ориентиры дошкольного образования
1.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)</p>	Физическое развитие	1	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта .
2.	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя</p>	Физическое развитие	1	Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают
	<p>способами (расстояние – 4 м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>			на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта .

3.	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки – поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта .</p>
4.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>1. «Ловкие ребята» (тройки).</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару» (ускорение).</p> <p>4. «Проводи мяч».</p> <p>5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м); переживают состояние эмоционального комфорта .</p>
5.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.</p> <p>3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола</p>

				одной рукой; удерживают равновесие на носках ; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при
				выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта
6.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком 	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта</p>

7.	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках ; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта</p>
8.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Проведи мяч».</p> <p>«Круговая лапта».</p> <p>«Кто самый меткий?».</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с</p>

	<p>4. «Эхо» (малоподвижная). <i>Эстафеты:</i> «Кто быстрее?» (ведение мяча). «Мяч водящему» (играют 2–3 команды). «Ловкая пара». «Не задень» (2–3 команды)</p>			<p>мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта</p>
9.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 	Физическое развитие	1	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; комбинации танцевальных шагов; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель, из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м</p>

10.	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.</p> <p>2. Ползание под шнур боком.</p> <p>3. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)</p>	Физическое развитие	1	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; комбинации танцевальных шагов;</p> <p>ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель, из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ;</p>
11.	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).</p>	Физическое развитие	1	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;</p>
	<p>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</p>			<p>комбинации танцевальных шагов; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель, из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ;</p>

12.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Перелет птиц». «Лягушки и цапля». «Что изменилось?». «Удочка». «Придумай фигуру». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> «Быстро передай» (в колонне). «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). «Собери и разложи» (обручи). «Летает – не летает». «Муравейник» 	Физическое развитие	1	<p>Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; комбинации танцевальных шагов; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель, из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м ;</p>
13.	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба в колонне по одному. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги «Ловля обезьян», эстафета «Передал – садись» 	Физическое развитие	1	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, скакалки, обручи ; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, растяжку, гибкость, координацию, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства</p>

14.	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.	Физическое развитие	1	Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки,
-----	--	---------------------	---	---

	<p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м). 3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)</p>			<p>перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, скакалки, обручи ; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, растяжку, гибкость, координацию, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства</p>
15.	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» (расстояние – 3 м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, скакалки, обручи ; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, растяжку, гибкость, координацию, выносливость, самостоятельно</p>

				расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства
16.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись». «Гонка тачек». «Хитрая лиса». «Перемени предмет». «Коршун и наездки». 	Физическое развитие	1	<p>Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, скакалки, обручи ; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, растяжку, гибкость, координацию, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства</p>
	<p>«Загони льдинку».</p> <p>«Догони мяч».</p> <p>«Паутинки» (обручи, ленты)</p>			<p>образа жизни, используя форму речи-доказательства</p>

17.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 	Физическое развитие	1	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают , гибкость, координацию в работе с предметами, быстроту, выносливость, ловкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни</p>
-----	---	---------------------	---	---

18.	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага).</p> <p>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</p> <p>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают , гибкость, координацию в работе с предметами, быстроту, выносливость, ловкость; придумывают собственные игры;</p>
				участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни
19.	<p>1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом.</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ; проявляют элементы творчества при</p>

	5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове			выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают , гибкость, координацию в работе с предметами, быстроту, выносливость, ловкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной
20.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз – красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «Ловкий хоккеист». «Пронеси – не урони». «Пробеги – не задень». «Мяч водящему». «Воевода с мячом» 	Физическое развитие	1	Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений ; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают , гибкость, координацию в работе с предметами, быстроту, выносливость, ловкость; придумывают собственные игры;

				участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно
				действуют в повседневной жизни
21.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров 	Физическое развитие	1	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками ; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют</p>

22.	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности</p>
				<p>разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения</p>
23.	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	Физическое развитие	1	<p>Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и</p>

				мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения
24.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пробеги – не задень».</p> <p>«По местам».</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«Пожарные на учениях».</p> <p>«Ловишки с мячом».</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку) 	Физическое развитие	1	Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками ; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения
25.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух 	Физическое развитие	1	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают;

	ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.			активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2– 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй,
	3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом			соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, танцам, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека
26.	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	Физическое развитие	1	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2– 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве ; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, танцам, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют

				представление о значении двигательной активности в жизни человека
27.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом 	Физическое развитие	1	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, танцам, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека
28.	<i>Игровые упражнения:</i>	Физическое	1	Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в

	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». <p><i>Эстафеты:</i> «Пингвины». «Пробеги – не сбей». Волейбол с большим мячом. «Мишень – корзинка». «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках).</p>	развитие	<p>сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, танцам, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека</p>
29.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 	Физическое развитие	1 <p>Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений с предметами, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и</p>

				отдельными достижениями в области спорта, гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках
30.	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Ведение мяча между предметами.</p>	Физическое развитие	1	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5– 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и
	<p>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега</p>			ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений с предметами, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения ; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта, гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно

				анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках
31.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным шагом по канату. 7. Прыжки в длину с разбега 	Физическое развитие	1	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5– 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений с предметами, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта, гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в

				физкультурных досугах и праздниках
32.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось – поймай». 3. «Передал – садись». 4. «Дни недели». <p><i>Эстафеты:</i></p>	Физическое развитие	1	Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5– 12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной

	<p>Бег со скакалкой. «Рыбак и рыбаки». «Мяч через сетку». «Быстро разложи – быстро собери». «Мышеловка». «Ловишки с ленточкой»</p>			<p>инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений с предметами, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта, гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках</p>
--	---	--	--	--

33.	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	Физическое развитие	1	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p>
34.	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	Физическое развитие	1	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p>
35.	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м.</p>	Физическое развитие	1	<p>Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют</p>

				в играх с элементами спорта; сочувствуют спортивным
	4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 5. Переползание на двух руках – «Крокодил»			поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость
36.	<p><i>Игровые упражнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <p><i>Эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?» 	Физическое развитие	1	Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта ; сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость