

Принято на педагогическом совете

«ЧОУ ЦРР «Совенок»

от 1.09.2018

Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧОУ ЦРР «Совёнок»

Дубкова А.Г.

Приказ №23 от 1.09.2018г.



Рабочая программа
По образовательной области
«Физическое развитие»
(формирование элементарных математических представлений)
Для детей 2-6 лет

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в дошкольном учреждении» для детей от 2 до 6 лет.

Программа составлена из расчета обучения с 1 сентября по 30 августа.

Количество занятий определяется из расчета 1 занятие в неделю в течении всего календарного года (сентябрь – август)

Общее количество занятий составляет – 48 занятий.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения.

Сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Разработка программы велась на основе авторской программы Пензулаева Л.И. «Физическая культура в дошкольном учреждении»

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

Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни

5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Задачи программы:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

2-3 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

3-4 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

4-5 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

5-6 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

. Планируемые результаты 2-3 года

- Ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга
- Прыгать на двух ногах на месте ,с продвижением вперёд
- Брать, держать, переносить, класть, катать мяч
- Ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезть через бревно, лежащее на полу

Планируемые результаты 3-4 года

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задание: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности, перешагивая через предмет.
- Ползать на четвереньках,
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места

-Катать мяч, бросать от груди, из-за головы ударять об пол, вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой.

Планируемые результаты 4-5 года

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу
- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, пластичность движений

Планируемые результаты 5-6 года

Выполнять правильно все виды основных движений

Прыгать на мягкое покрытие с высоты ;мягко приземляться, прыгать в длину с места, с разбега; в высоту с разбега не менее.

Прыгать через скакалку разными способами

Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой.

Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений

Сохранять правильную осанку.

Перспективное планирование основных движений для детей (2-3лет)

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упр. в равновесии
Сентябрь	По дорожке между 2 линиями	За воспитателем	Прокатывание Мяча вперёд Двумя руками	Ползание На четвереньках В прямом направлении	На 2 ногах на месте	Ходьба по ограниченной поверхности
Октябрь- Ноябрь	По доске	В прямом Направлении	Бросание Мяча в даль 2 руками	Ползание Под дугу	Через ленту	Ползание На четвереньках По скамье
Декабрь	В прямом Направлении	По пери-Метру зала	Прокатывание Мяча друг другу	Ползание на четвереньках В прямом направлении	На 2 ногах вперёд	Ходьба по наклонной Доске вверх-вниз
Январь- Февраль	По гимнастической доске	За воспитателем	Бросание Мяча вверх	ползание по гимн. Скамье на четвереньках	Через ручеёк	Встать на куб И сойти с него
Март	Друг за другом	За воспитателем	Бросание Мяча ворота	Перелизанные Через бревно	На месте	По гимн. скамье
Апрель- Май	С перешагиванием через палочки	Врассыпную	Бросание мяча в горизонтальную цель	лазание Вверх по гимн. стенке	На 2 ногах	Ходьба по гимн. скамье
Июнь	По ограниченной поверхности	С остановкой по сигналу	Бросание Мешочка в горизонтальную. цель	Ходьба по Наклон. Доске вверх вниз	С продвижением вперёд	Ползание на четвереньках по скамье
Июль	На носочках, С останов. По сигналу	С останов. По сигналу	Скатывание Мяча с горки	лазание Вверх по гимн. стенке	Из Обруча В обруч	По ограниченной. Поверхности
Август	«змейкой» между кеглей	Между предметов	Прокатывание Мяча 2 руками	Ползание по Скамье, Подтягиваясь руками	В длину С места	Ходьба по Гимн. скамье

Месяц	Кол-во занятий.	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Цели и задачи
Сентябрь Октябрь	4 4	<p>Ходьба : в прямом направлении ОВД: Ползание; равновесие</p> <p>Игровые упражнения: « Принеси игрушку» « Дойди до предмета» « Доползи до погремушки» « Подними палку и опусти» « Взойди на ящик»</p> <p>Ходьба: по ограниченной поверхности ОВД: бросание мяча, ползание, подлизанные</p> <p>Игровые упражнения: «пройди по дорожке до предмета» «присели и встали» (за обруч) «проползи в воротца» «брось мяч» «принеси мне мяч» «идите ко мне»</p>	<p>Развивать : Общую выносливость, внимание, умение реагировать на слово</p> <p>Учить : ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, в подлезании, развивать равновесие.</p> <p>Воспитывать: :положительные эмоции, интерес к занятиям, Культурно-гигиенические навыки.</p> <p>Познакомить: с бросанием мяча</p>
Ноябрь Декабрь	4 4	<p>Ходьба: «стайкой» в прямом направлении.</p> <p>Бег: за воспитателем</p> <p>ОВД: Ползание, перелизанные, Бросание мяча</p> <p>И.Упр.: « Идите к игрушке» «Перелезь через бревно» «Поднимите палку»(сидя в ряду) «Присядьте и выпрямитесь» (за палку стоя) «Брось мяч» «Идите к собачке»</p> <p>Ходьба: по ограниченной поверхности</p> <p>Бег: за воспитателем</p> <p>ОВД: ползание, подлизание под палку, бросание мяча</p> <p>И.упр: «Иди по дорожке», «Проползи под палочкой», «Подними палочку»(лёжа на животе),«Брось мячик», «Ходьба за воспитателем»</p>	<p>Развивать: Ориентировку в пространстве</p> <p>Воспитывать: интерес к игровым упражнениям, привычку к ежедневным занятиям физкультурой.</p> <p>Учить: бегать не наталкиваясь во время подвижных игр.</p>

<p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>Ходьба: по гимнастической ходьбе</p> <p>Бег: по ограниченной площади</p> <p>ОВД: бросание мешочка</p> <p>И.упр.: «Пройди по мостику» «Пролезь в воротики» «Перешагни через шнур» «Подними опусти» (обруч) «Брось мешочек» «Ножки до палки» (лёжа) «Догони куклу»</p> <p>Ходьба: в прямом направлении, по ребристой доске</p> <p>Бег: с одной стороны зала в другую за воспитателем</p> <p>ОВД: взойти на ящик, бросание мяча из-за головы</p> <p>И.упр.: «Пройди по мостику» «Проползи по дорожке» «Взойди на ящик» «Сядь и ляг за палку» «Присесть и встать» (за палку) «Брось мяч и дог</p>	<p>Развивать: равновесие, ориентировку в пространстве</p> <p>Развитие навыка метания</p> <p>Формирование интереса к играм.</p> <p>Бросок мяча из-за головы</p> <p>Воспитывать интерес к выполнению упражнений.</p> <p>Учить: держать мешочек, поднимать вверх руку, захватывать обруч, палку.</p> <p>Познакомить с броском мяча из-за головы</p>
<p>Март</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба: По доске За воспитателем</p> <p>Бег: «стайкой» за воспитателем</p> <p>ОВД: Ползание, Подлезание, Бросание мяча</p> <p>И.упр. «Пройди по мостику и взойди на пенёк» «Подлезь под палочку» «Наклонись над палкой и возьми кеглю, покажи и поставь на место, «Сидя возьми кеглю, положи справа, переложи налево» «Брось мяч из-за головы» «Догони меня» «Идите за мной»</p> <p>Ходьба: с высоким подниманием коленей</p> <p>ОВД: Катание мяча, Ползание, Перелезание</p> <p>И.упр. «Пройди через палочки» «Перелезь через скамеечку» «Догони мяч»</p>	<p>Развивать навык равновесия, , внимание, ловкость, координацию движений</p> <p>Воспитывать самостоятельность.</p> <p>Познакомить: с катанием мяча</p> <p>Развивать: Внимание, ориентировку в пространстве</p>

<p>Апрель</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба: В колонне по одному Вокруг предметов Парами Бег: Друг за другом Врассыпную По ограниченному пространству ОРУ: С платочком, С кубиками С лентой ОВД: Катание мяча ходьба по наклонной доске Ползание по гимн. скамье Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой, бросание мешочка в гориз. цель Прыжки в длину с места Подвижные игры: «Догони меня» «Зайка беленький» «Птички в гнёздышке» «Воробышки и автомобили» «В воротца» «Целься вернее»</p>	<p>Развивать быстроту, силу, .Формирование интереса к физической культуре Учить : дружно играть в подвижные игры, Ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, Прыжкам в длину с места Метать мешочек</p>
<p>Май</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба: За воспитателем с остановкой по сигналу в чередование с бегом Бег: За воспитателем с остановкой по сигналу ОРУ: С погремушкой с кубиком без предметов ОВД: Ходьба по гимнастической скамье, Катание мяча под дугу, Катание мяча друг другу, Ходьба по наклонной доске, Бросание мяча воспитателю и ловля его Бросание мяча двумя руками из-за головы Подвижные игры: «Жуки» «Воробышки и автомобили» «Кошка и мышки» «Пузырь» «Самолёт» «Поезд»</p>	<p>Воспитывать : выдержку и внимание Развивать внимание, силу, ловкость.координацию движений Развитие навыка метания в цель Развитие быстроты Учить бросать мяч из-за головы в даль учить быстро реагировать на сигнал согласовывать движения свои и др.детей</p>

<p>Июнь</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба: «змейкой» С перешагиванием Вокруг обруча Бег:«змейкой» Врассыпную С остановкой по сигналу ОРУ:С обручем С мешочком С мячом С погремушкой С флажком Без предметов ОВД:Прокатывание мяча в воротца Бросание мешочков в даль Ходьба по наклонной доске Лазание по гимн.стенке Бросание и ловля мяча Прыжки в глубину Прыжки в длину Подвижные игры: «Солнышко и дождик» «Мой весёлый мяч» «Через ручеёк» «Найди флажок» «Птички летают» «По тропинке»</p>	<p>Развивать координацию движения, Чувство равновесия Развитие гибкости. Формирование навыка бега Развитие ловкости. Воспитывать желание играть в совместные игры Учить : спрыгивать со скамьи ,</p>
<p>Июль</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба - с заданием для рук и ног -по колючим коврикам -друг за другом - со сменой направления Бег: - с остановкой на сигнал - друг за другом -«змейкой» -с изменением темпа -между двумя шнурами м-врассыпную ОРУ -без предмета -с кубиками -с мячом -с флажками ОВД:-лазание по шведской стенке -прыжки в длину с места -катание мяча друг другу -бросание мяча через сетку -метание мешочка вдаль -ходьба по наклонной доске -ходьба по гимн. скамье Подвижные игры: «Воробышки и автомобили» «Догони мяч» «Солнышко и дождик» «Лови мяч» «Найди флажок»</p>	<p>Развивать умения ходить по наклонной доске Чувство равновесия, ловкости и смелости Формирование интереса к подвижным играм Воспитывать дружелюбие, волевые качества, эстетические чувства интерес к народным играм, любовь к физической культуре Учить соблюдать правила в играх. Бросать мяч вверх и вперёд</p>
<p>Август</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба:В колонне по одному На носках С остановкой по сигналу Парами Бег: В колонне по одному Врассыпную Со сменой направления В медленном темпе (30-40с) Между двумя линиями ОРУ:-с погремушками -с кубиками - с лентами -без предметами -с мячами ОВД: Метание мешочков вдаль Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках Подлезание под дугу Бросание мяча через сетку Ползание по гимнастической скамье</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх. Развивать Чувство равновесия, Смелость, Координацию движения</p>

		Подвижные игры : «Солнечные зайчики» «Лохматый пёс» «Курочка хохлатка» «Поезд» «Кот и мыши»	
--	--	--	--

			Формирование потребности играть в подвижные игры Воспитывать Выдержку внимание Учить продолжать Бросать мешочек вдаль Ходить по гимн. скамье Бросать мяч
--	--	--	--

май	«змейкой» между кеглей	Между предметов	Прокатывание Мяча 2 руками	Ползание по Скамье, Подтягиваясь руками	В длину С места	Ходьба по Гимн. скамье	Построение в шеренгу
-----	---------------------------	--------------------	-------------------------------	--	--------------------	------------------------------	-------------------------

Месяц	Кол-во занятий.	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Цели и задачи
Сентябрь	4	<p>Ходьба : «стайкой» за воспитателем, в прямом направлении, по кругу.</p> <p>Бег: « стайкой», в прямом направлении, по кругу</p> <p>Мониторинг: Тесты- прыжки в длину с места - метание на дальность – на гибкость– равновесие.</p> <p>ОРУ : -с кубиками -с мячом массажным -с флажками-без предметов</p> <p>ОВД: Метание мешочка в даль, Прыжки в длину с места, Прыжки на месте, Ползание на четвереньках Ходьба по доске</p> <p>Подвижные игры: «Поезд» «Бегите ко мне» «Пузырь» «Кто скорее до флажка» «Кот и воробушки» «Догоните меня»</p>	<p>Формировать правильную осанку, мышечный корсет.</p> <p>Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.</p> <p>1.Развивать разнообразные виды движений.</p> <p>2.развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. развитие навыка метания вдаль.</p> <p>Учить строиться в шеренгу, ориентировка в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции, интерес к занятиям, Культурно-гигиенические навыки, Любовь и стремление к здоровому образу жизни</p>
Ноябрь	4	<p>Ходьба: В колонне по одному С остановкой по сигналу С изменением направления</p> <p>Бег: - бег врассыпную - в колонне по одному -со сменой направления</p> <p>ОРУ : -с мячом -с малым массажным -без предметов -с лентами короткими</p> <p>ОВД: Прокатывание в ворота мяча, В прямом направлении «Проползи -не задень»</p>	<p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость, мышечную силу, гибкость, скоростно – силовые качества, быстроту внимание. Развитие гибкости.</p> <p>Цель:Развитие ловкости, меткости.</p> <p>Обучать навыку работы с мячом ,</p> <p>Воспитывать интерес к своим результатам, эстетические чувства, привычку к ежедневным занятиям</p>
Декабрь	4		

		<p>«Пройди по мостику» Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Подвижная игры:</p> <p>«Снежки» «Построй крепость » «Кто самый ловкий». «Сторож в огороде»</p>	<p>физкультурой, любовь к природе, Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Учить следить за положением тела в упражнениях., правильно прокатывать мяч , бегать не наталкиваясь во время подвижных игр. правильно ловить и бросать мяч двумя руками</p>
<p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>Ходьба:</p> <p>- ходьба в колонне по одному с заданиями, -со сменой направления, -с перешагиванием через препятствия,</p> <p>Бег:</p> <p>-бег с заданием, -с чередованием в ходьбе</p> <p>ОРУ:</p> <p>-без предметов -с обручем -с флажками - с лентами</p> <p>ОВД:</p> <p>-прыжок в длину с места. -прыжки в глубину - ползание по гимнастической скамье -подлезание под дуги</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>«Птички в гнездышках» «Лохматый пёс» «Мыши в кладовой» «Кот и воробушки» «Зайка беленький»</p> <p>Итоговые мероприятия:</p> <p>Досуги: «Звери готовятся к зиме», «До свидания осень, здравствуй зимушка – зима!»</p>	<p>Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма, скоростные качества, интерес к спортивным играм. Развитие быстроты. Формирование интереса к спортивным играм.</p> <p>Воспитывать честность, справедливость, Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Учить соблюдать правила в играх - отталкиваться и приземляться , сохраняя равновесие.</p> <p>-правильно прогибаться -выполнять правила в подвижных играх</p> <p>Закрепить навык метания, научить быстро бегать.</p>
<p>Март</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба:</p> <p>-В колонне по одному –в рассыпную - с заданиями -с остановкой по сигналу</p> <p>Бег:</p> <p>-в рассыпную - с остановкой на сигнал - в колонне по одному -с изменением направления</p> <p>ОРУ:</p> <p>- с массажным мячом - с кубиками - без предметов -с мешочком</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч -спрыгивание в глубину -метание в горизонтальную цель</p>	<p>Учить : навыкам построения, ползать по скамейке, спрыгивать со скамейки на две ноги</p> <p>Правильному исходному положению при метании</p> <p>Развитие ловкости.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Формирование представлений о разнообразии игр и упражнений.</p>

		<p>Подвижные игры: «Найди свой домик» «Зайка серый умывается» «По ровненькой дорожке» «Карусель»</p>	<p>Развивать ловкость, выносливость, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость, координацию движений, укреплять свод стопы, равновесие Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать: у детей положительные эмоции на занятии физкультуре</p>
Апрель	4	<p>Ходьба: -на носках, на пятках, - на внешней стороне стопы –змейкой -парами Бег: -в колонне по одному -в рассыпную -с изменением направления -вокруг предметов ОРУ: С платочком -с мячом -с лентами короткими -без предметов ОВД: -прыжки «из ямки в ямку» -прыжки вокруг предметов -катание мяча друг другу -подлезание под дугу, не касаясь пола Подвижные игры: «Коршун и цыплята» «Найди свой цвет» «Лохматый пёс» «Карусель»</p>	<p>Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Развитие ловкости. Развитие выносливости. .Развитие быстроты. Формирование интереса к физической культуре и спорту Развитие координации движений Формирование представлений о разнообразии игр и упражнений. Воспитывать чувство коллективизма. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности</p>
Май	4	<p>Ходьба: -в колонне по одному -со сменой направления - с остановкой на сигнал - вокруг предметов Бег: - с заданием -с одной стороны зала на другую -по извилистой дорожке -в разных направлениях ОРУ:-с мячом малым -с флажками -с мешочками -без предмета Основные виды движений</p>	<p>Учить - ориентироваться в пространстве Формирование интереса к спортивным упражнениям. Развитие навыка метания в цель Формирование мышечного корсета. Развитие быстроты Закрепить поднимание прямых рук Воспитывать коммуникабельность Развивать внимание, силу, ловкость, гибкость, координацию движений,</p>

		<p>-метание в цель -ползание под веревочку -работа с мячом - ходьба по наклонной доске Подвижные игры: «Снежки в снеговика» «Зимние катания на санях » «Попробуй догони» «Конники »</p>	<p>ловкость Укреплять мышечный корсет. Учить держать равновесие соблюдать правила в играх. Прививать интерес к командным играм</p>
Июнь	4	<p>Ходьба: -разные виды ходьбы -ходьба с заданием для ног -Ходьба по скамейке -ходьба по веревочке Бег: -по сигналу в указанное место -с заданием. -в медленном темпе(50-60сек) -в быстром темпе(10 м) ОРУ - с кубиками -с гимнастической палкой -без предмета -с обручем Основные виды движения -прыжки на батуте -ползание по скамейке -прокатывание обруча в парах -броски мяча через сетку Подвижные игры: -«Мяч через сетку» -«Пятнашки мячом» - «Птички в гнездышках» -«Найди свой цветок»</p>	<p>Развивать выносливость, гибкость, ловкость силу. Развитие гибкости. Формирование навыка бега Развитие ловкости. Формирование знаний об олимпийцах.</p> <p>Совершенствовать навык равновесие при ходьбе и прыжках Воспитывать эстетические чувства. активность, самостоятельность</p>
Июль	4	<p>Ходьба - с заданием для рук и ног - по гимнастическому бревну -по ребристым дорожкам -по колючим коврикам Бег: -в разном темпе - с остановкой на сигнал -приставной шаг -с изменением направления ОРУ -без предмета -с мячом -с флажками - с гимн. палкой Основные виды движений -лазание -прыжки в длину с места -работа с мячом -метание на дальность -ползание между предметами Подвижные игры: «Попади в цель» «Мой весёлый звонкий мяч» «Огуречик, огуречик»</p>	<p>Совершенствовать скоростно-силовые качества. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Формирование интереса к подвижным играм. Развивать гибкость, быстроту, внимание, Выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость в упражнениях с мячом Воспитывать дружелюбие, волевые качества, эстетические чувства</p>

		«Воробьишки и кот» «Наседка и цыплята»	интерес к народным играм, любовь к физической культуре Следить за осанкой. Учить соблюдать правила в играх.
Август	4	<p>Ходьба: Разные виды ходьбы</p> <p>Бег: -в колонне по одному -в рассыпную -между предметами -по сигналу</p> <p>ОРУ: -гимн. Палка -без предметов - с лентами -с платочками -с мячами</p> <p>Подвижные игры : «Коршун и цыплята» «Воробьишки и кот» «Мыши в кладовой» «Кошка и мыши»</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм. Формирование потребности заниматься подвижными играми. Формирование представлений о спорте и спортсменах.</p> <p>Воспитывать выдержку.</p> <p>Учить стремлению к самосовершенствованию.</p> <p>Воспитывать волевые качества</p>

апрель	С изменением направления, С перешагиванием	С высоким Подниманием коленей, с за хлестом	Мешочков в вертикальную цель	Перелезание через бревно	Прыжки в глубину, Через скакалку	Перешагивание через подвешенные шнуры (20-25см)	Перестроения в 3 колонны
май	По кругу, «змейкой», гимна.шагом	Со сменой направления Мелким и широким шагом	Бросание мячей друг другу из-за головы, снизу вверх	Подтягивание по гимна. скамье	Ноги вместе-ноги врозь, на одной ноге	Ходьба по узкой скамье	Повороты направо-налево

Месяц	Кол-во занятий.	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Цели и задачи
Сентябрь	4	<p>- Ходьба : в прямом направлении, по кругу. Обходя предметы</p> <p>Бег: в прямом направлении, по кругу в рассыпную</p> <p>Мониторинг: - прыжки в длину с места- метание на дальность– на гибкость–равновесие. –на ловкость 10м «змейкой»</p> <p>ОРУ : -с кубиками- с мячом массажным -с флажками -без предметов</p> <p>ОВД: Метание мешочка в даль Прыжки в длину с места, Прыжки на месте Ползание на четвереньках Ходьба по доске</p> <p>Подвижные игры: «Поезд» «Автомобили» «Найди пару» «Кто скорее до флажка» «Кот и воробушки» «Догоните меня» «У медведя во бору»</p>	<p>Формировать правильную осанку, мышечный корсет.</p> <p>Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Развивать разнообразные виды движений. развивать ориентировку в пространстве. Мониторинг развитие навыка метания вдаль.</p> <p>Учить строиться в шеренгу, ориентировка в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции, интерес к занятиям, Культурно-гигиенические навыки, любовь и стремление к здоровому образу жизни</p>
Ноябрь	4	<p>Ходьба: В колонне по одному С остановкой по сигналу С изменением направления</p> <p>Бег: - бег в рассыпную - в колонне по одному -со сменой направления</p> <p>ОРУ : -с мячом -с малым массажным -с палками -без предметов -с лентами короткими</p> <p>ОВД: Прокатывание в ворота мяча, Перебрасывание мяча через сетку Метание мешочков правой и левой рукой вдаль «Пройди по мостику» Прыжки в длину места</p>	<p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость, мышечную силу, гибкость, скоростно – силовые качества, быстроту внимание.</p> <p>Обучать навыку правилам работы с мячом, владеть своим телом в играх. Технике прыжка</p> <p>Воспитывать интерес к своим результатам.</p>
Декабрь	4		

		<p>Подвижная игры: «Собери урожай» «Собери листья » «Кто самый ловкий». «Сторож в огороде» «Огуречик» «Лиса в курятнике»</p>	<p>эстетические чувства, привычку к ежедневным занятиям физкультурой. любовь к природе, Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни. Учить следить за положением тела в упражнениях., правильно прокатывать мяч , бегать не наталкиваясь во время подвижных игр. правильно ловить и бросать мяч двумя руками</p>
<p>Январь</p>	4	<p>Ходьба: - ходьба в колонне по одному с заданиями -со сменой направления, -с перешагиванием через препятствия, Бег: -бег с заданием, -с чередованием в ходьбе -со сменой направления - парами ОРУ: -без предметов -с обручем -с флажками - с лентами ОВД: -прыжок в длину с места. -прыжки в глубину - ползание по гимнастической скамье -подлезание под дуги Подвижные игры: «Птички в гнездышках» «Лохматый пёс» «Мыши в кладовой» «Кот и воробушки» «Зайка беленький» «У медведя во бору»</p>	<p>Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма, скоростные качества, интерес к спортивным играм. Развитие гибкости. Развитие ловкости. Развитие меткости. Профилактика вредных привычек Развитие быстроты. Формирование интереса к спортивным играм. Воспитывать честность, справедливость, Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни. Учить соблюдать правила в играх -отталкиваться и приземляться , сохраняя равновесие. -правильно прогибаться -выполнять правила в подвижных играх Закрепить навык метания, научить быстро бегать,</p>
<p>Март</p>	4	<p>Ходьба: -В колонне по одному –в рассыпную - с заданиями -с остановкой по сигналу -с высоким подниманием колена Бег: -в рассыпную - с остановкой на сигнал - в колонне по одному -с изменением направления- в разных направлениях</p>	<p>Учить : навыкам построения, ползать по скамейке, спрыгивать со скамейки на две ноги Правильному исходному положению при метании</p>

		<p>ОРУ: - с массажным мячом- с кубиками- без предметов-с мешочком</p> <p>ОВД: - прыжки на двух ногах из обруча в обруч -спрыгивание в глубину -метание в горизонтальную цель - лазание по гимн.стенке -прокатывание обруча друг другу</p> <p>Подвижные игры: «Найди свой домик» «Зайка серый умывается» «По ровненькой дорожке» «Карусель» «Салки» «Кот и мыши» «Лошадки» «Льдинки, ветер и мороз»</p>	<p>Развивать ловкость, выносливость, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость, координацию движений, укреплять свод стопы Развитие ловкости, выносливости, координации движений Формирование представлений о разнообразии игр и упражнений Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать: у детей положительные эмоции на занятии физкультурой</p>
Апрель	4	<p>Ходьба: -на носках, на пятках, - на внешней стороне стопы –змейкой -парами</p> <p>Бег: -в колонне по одному -в рассыпную -с изменением направления -вокруг предметов</p> <p>ОРУ: С платочком -с мячом-с лентами короткими-без предметов</p> <p>ОВД: -прыжки «из ямки в ямку» -прыжки вокруг предметов -катание мяча друг другу -подлезание под дугу, не касаясь пола</p> <p>Подвижные игры: «Коршун и цыплята» «Найди свой цвет» «Лохматый пёс» «Карусель» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Развитие быстроты. Формирование интереса к физической культуре и спорту Воспитывать чувство коллективизма. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности</p>
Май	4	<p>Ходьба: -в колонне по одному -со сменой направления - с остановкой на сигнал - вокруг предметов -со сменой направления</p> <p>Бег: - с заданием -боковым галопом -по извилистой дорожке -в разных направлениях</p> <p>ОРУ: -с мячом малым -с флажками -с мешочками -без предмета</p>	<p>Учить - ориентироваться в пространстве Формирование интереса к спортивным упражнениям. Развитие навыка метания в цель Формирование мышечного корсета. Развитие быстроты в пространстве Закрепить поднимание прямых рук Воспитывать коммуникабельность</p>

		<p>ОВД: -метание в цель вертикальную -ползание под веревочку -перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (1.5м) - ходьба по наклонной доске -лазание по шведской стенке -прыжки через короткую скакалку</p> <p>Подвижные игры: «Снежки в снеговика» «Зимние катания на санях » «Попробуй догони» «Конники » «Зайцы и волк»</p>	<p>Развивать внимание, силу, ловкость. гибкость, координацию движений, ловкость Укреплять мышечный корсет. Учить держать равновесие соблюдать правила в играх. Прививать интерес к командным играм.</p>
Июнь	4	<p>Ходьба: -разные виды ходьбы -ходьба с заданием для ног -Ходьба по скамейке -ходьба по веревочке</p> <p>Бег: -по сигналу в указанное место -с заданием. -в медленном темпе(50-60сек) -в быстром темпе(10 м) -спиной вперед</p> <p>ОРУ - с кубиками -с гимнастической палкой -без предмета -с обручем</p> <p>ОВД: -прыжки на батуте -ползание по скамейке, «змейкой» вокруг предметов -прокатывание обруча в парах -броски мяча через сетку -метание мешочка вдаль -бросание и ловля мяча</p> <p>Подвижные игры -«Пятнашки мячом» «Птички в гнездышках» «Найди свой цветок» -«Бездомный заяц» -«самолеты» -«Цветные автомобили»</p>	<p>Развивать выносливость, гибкость, ловкость силу Развитие гибкости. Формирование навыка бега Развитие ловкости. Формирование знаний об олимпийцах. Совершенствовать навык равновесие при ходьбе и прыжках</p> <p>Воспитывать эстетические чувства. активность, самостоятельность</p>
Июль	4	<p>Ходьба - с заданием для рук и ног - по гимнастическому бревну -по ребристым дорожкам -по колючим коврикам</p> <p>Бег: -в разном темпе - с остановкой на сигнал -приставной шаг -с изменением направления</p> <p>ОРУ -без предмета -с мячом -с флажками - с гимн.палкой</p>	<p>Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание, Выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость в упражнениях с мячом Формирование интереса к подвижным играм.</p>

		<p>ОВД: -лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролёт -прыжки в длину с места -работа с мячом -метание на дальность -ползание между предметами</p> <p>Подвижные игры: «Попади в цель» «Мой весёлый звонкий мяч» «Огуречик, огуречик» «Воробышки и кот» «Наседка и цыплята» «Ловишки» «Перелётные птицы»</p>	<p>Воспитывать дружелюбие, волевые качества, эстетические чувства интерес к народным играм, любовь к физической культуре Следить за осанкой. Учить соблюдать правила в играх.</p>
Август	4	<p>Ходьба: Разные виды ходьбы На носочках На пяточках С высоким подниманием колен Приставной шаг</p> <p>Бег: -в колонне по одному –врассыпную -между предметами -по сигналу в другую сторону -мелким и широким шагом</p> <p>ОРУ: -гимн.палка -без предметов - с лентами -с платочками -с мячами</p> <p>ОВД: -метание мешочка правой и левой рукой вдаль -прыжки в длину с места -эстафеты «Кто быстрее?» -бег 30м -Тест на равновесие «Стойкий оловянный солдатик» -тест на ловкость «Пробеги и на задень»</p> <p>Подвижные игры: «Сбей булаву» «Воробышки и кот» «Мыши в кладовой» «Кошка и мыши» «Ловишки» «Лиса и гуси» «Найди домик своего цвета»</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Формирование потребности заниматься подвижными играми. Формирование представлений о спорте и спортсменах Воспитывать выдержку. Учить стремлению к самосовершенствованию. Воспитывать волевые качества.</p>

Перспективное планирование основных движений для детей (5-6лет)

Месяц	Ходьба	Бег	Метание	Лазание	Прыжки	Упр. в равновесии	Построения, перестроения
Сентябрь	Обычная на носках,	Бег на 30 м. Бег 10 м.	Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой	по гимнаст. Доске вверх и вниз.	в длину с места	ходьба по гимнаст. скамейке	в шеренгу
Октябрь	ходьба змейкой, на пятках	змейкой, в среднем темпе	Перебрасывание мяча через сетку, ловля мяча.	ползание по гимн. скамейке подтягиваясь руками	прыжки на 2 ногах через лужи	ходьба по ребристой доске	Построение в 1 колонну, перестроение в 2 колонны
Ноябрь	Ходьба с переш-ем через палку (в- 25 см), с пролезанием в обруч	Бег со сменой со сменой направления, с мячом	Перебрасывание мяча др. другу (от груди, об пол, из-за головы).	Перелезание через препятствие, лазание по гимнаст. Скамье разноимен. способом	Прыжки из обруча в обруч на 2 и 1 ноге.	Ходьба по узкой скамейке	построении в 2 колонны
Декабрь	Ходьба гусин. шагом, с высоким подниманием колен	Бег медленным темпе 2 мин. С ускорением	Метание мешочков в верт-ую цель, отбивание мяча	Ползание по скамейке, подтягиваясь руками	прыжки через коротк. скакалку	Ходьба по наклонной доске, по гимн. скамье	перестроение в 2 колонны
Январь	Ходьба парами, со сменой направления	непрерывный 2 минуты, с различными заданиями.	Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой, бросание мяча в баск. корзину	прыжки в высоту с разбега	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через кубики	Поворот направо, на лево.	Поворот на право ,на лево
Февраль	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подн. колен	Бег чередующийся с ходьбой	Метание набивного мяча	Пролезание в обруч разным способом	Прыжки высоту с места	Ходьба по узкой скамейке, с перешагиванием	Поворот кругом
Март	Ходьба на месте не отрывая носков от пола	Бег парами, со сменой направления	Отбивание мяча продвигаясь вперед	Лазание по гимнаст. стенке разными способами	Прыжки через дл. скакалку.	Ходьба по гимн. скамейке	Размыкание и смыкание приставным шагом

Апрель	на носках, на пятках	бег с чередованием с прыжками, с захлестом	Перебрасывание мяча через сетку, в корзину.	Пролезание в обруч разн. способами,	Прыжки через короткую скакалку	Ходьба по канату	Перестроение из 1 колонны в 2 и в 3.
Май	с перешагиванием, по канату леж. на полу	Боковым голопом, 30 м,	метание мешочков на дальность, в вертикаль. цель	Лазание под дугами, по пластунский	Прыжки в длину с места	Ходьба по бревну, кружение парами	Построение в шеренгу, в колонну по одному.

Месяц	Кол-во занятий.	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Цели и задачи
Сентябрь Октябрь	4 4	<p>-Ходьба : с изменением темпа, с остановкой на зрительный сигнал. с заданием для ног и рук,- по гимнастической скамье</p> <p>Бег: -в колонне по одному с изменением темпа и направления - с ускорением. - в рассыпную - с остановкой на сигнал</p> <p>Тестирование: – бег 30 м - прыжки в длину с места - метание на дальность - бег «змейкой» 10 м - отбивание мяча от пола – на гибкость –прыжки через скакалку –равновесие.</p> <p>ОРУ : -с гимнастической палкой -с мячом -с обручем -без предметов</p> <p>ОВД: Метание мешочка в даль; Прыжки в длину с места Бег 10 м «змейкой» Обивание мяча Подбрасывание и ловля мяча</p> <p>Подвижные игры: «Мы весёлые ребята» « Кто сделает меньше прыжков» «Кто скорее до флажка»«Ловишки»</p>	<p>Формировать правильную осанку, мышечный корсет.</p> <p>Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание.</p> <p>Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировка в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции, интерес к занятиям, Культурно-гигиенические навыки, Любовь и стремление к здоровому образу жизни</p>
Ноябрь Декабрь	4 4	<p>Ходьба: -на носках, пятках, ребристым дорожкам., в целях профилактики плоскостопия и нарушения осанки; - с мячом разной величины; -заданием для ног и рук. -с перешагиванием предметов, - с перепрыгиванием через препятствие.</p> <p>Бег: -Лёгкий бег, - с ускорением, длительный бег, с заданием, -со сменой направления со сменой ведущего</p> <p>ОРУ : -с большим мячом и малым, с гимнастической палкой без предметов с лентами.</p> <p>ОВД Работа с мячом в парах. Ведение мяча. Броски в цель, в даль Отбивание и ловля от стены Прокатывание в ворота</p>	<p>Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию.</p> <p>Развивать ловкость, мышечную силу, гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание.</p> <p>Обучать навыку метания, технике лазанья., правилам работы с мячом, лазанию, меткости владеть своим телом в играх.</p> <p>Воспитывать интерес к своим результатам. эстетические чувства, привычку к ежедневным занятиям физкультурой. любовь к природе,</p>

		<p>Лазание по гимн. скамье.</p> <p>Подвижная игры: -«Мяч водящему» «Кто самый меткий»</p>	<p>Учить следить за положением тела в упражнениях., ловить кистями рук, бегать не наталкиваясь во время подвижных игр.</p>
<p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>Ходьба: -разные виды ходьбы, -со сменой направления, -с перешагиванием через препятствия, -спортивная ходьба</p> <p>Бег: -разные виды бега, -бег с заданием, -бег с препятствием,-бег в парах за руки -приставной шаг в быстром темпе- бег со сменой направления и остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ: - в парах, - с гимн.палкой, -с большими мячами, -без предметов,</p> <p>Основные виды движений -Прыжок в длину с места. -прыжки через короткую скакалку - ходьба по гимнастической скамье -прыжки с высоты 30 см -метание мешочков с песком -работа с мячом в парах и лично - эстафеты</p> <p>Подвижные игры: -«Два мороза». - «Быстрые сани» -Эстафеты. «мы пингвины» «Есть страна такая...» «снежки» «Снежная баба»</p>	<p>Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма, скоростные качества, интерес к спортивным играм.</p> <p>Воспитывать честность, справедливость, Самостоятельность, желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Учить соблюдать правила в играх, ловить и бросать мяч двумя руками, правильно отталкиваться и приземляться , сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепить навык метания, научить быстро бегать, Формирование интереса к спортивным играм.</p>
<p>Март</p>	<p>4</p>	<p>Ходьба: - приставным шагом,- змейкой- со сменой ведущего -с заданием для плечевого пояса и рук -по скамейке - спиной вперед</p> <p>Бег: -в рассыпную с остановкой на сигнал - бег змейкой -со сменой ведущего - с препятствием - в среднем темпе - с ускорением</p> <p>ОРУ: - с массажным мячом - с кубиками - без предметов</p> <p>ОВД: - прыжки на двух ногах с продвижением -прыжки на одной ноге -спрыгивание в глубину -метание в цель - лазание по гимн.стенке</p>	<p>Закрепить навык построения, ходьбы по скамейке, лазания одноименным способом, спрыгивать со скамейки на две ноги</p> <p>Развивать ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества, навык равновесия, быстроту, внимание, ловкость, координацию движений, укреплять свод стопы., Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.</p> <p>Формировать мышечный корсет</p>

		<p>Подвижные игры: «Хитрая лиса» «Бездомный заяц» «птички в гнездышках»</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества, настойчивость, решительность, чувство коллективизма в спортивных играх</p>
Апрель	4	<p>Ходьба: -по ограниченной поверхности -на носках, на пятках, - на внешней стороне стопы –змейкой - на лыжах Бег: -с препятствием, - по скамейке, -с предметом, -длительный ОРУ: С кеглями -с палками -с лентами -без предметов ОВД: -прыжки в высоту с места -прыжки в высоту с разбега -ходьба на лыжах Подвижные игры: Эстафеты с санками и лыжами -спортивные и подвижные игры: хоккей -«Два мороза».-«птички на дереве» -«Снежный вал» «Мороз, красный нос» «Льдинки, ветер и мороз», «Северный и южный ветер».</p>	<p>Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Формирование интереса к физической культуре и спорту Воспитывать чувство коллективизма. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать волевые качества.</p>
Май	4	<p>Ходьба: -со сменой ведущего, -в разном направлении с остановкой на сигнал - на лыжах Бег: - на выносливость 1,5 минуты -оздоровительный бег - с заданием ОРУ: -с мячом малым -с флажками -с мешочками -без предмета -с клюшкой ОВД: -метание в цель -ползание под веревочку -работа с мячом - Ведение мяча клюшкой. Подвижные игры: «Смельчаки» «Попробуй догони» «Меткий стрелок» «Смелый и быстрый» «Быстрый наездник» «Донесение»</p>	<p>Совершенствовать -умение ориентироваться в пространстве - технику прыжка Формирование интереса к спортивным упражнениям Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ. - волевые качества, интерес к своим результатам. Развивать внимание, силу, ловкость, быстроту гибкость, координацию движений, ловкость, метание в цель Укреплять мышечный корсет. Учить правильно держать клюшку. Учить прокатывать мяч клюшкой в заданном направлении.</p>

			<p>соблюдать правила в играх. Прививать интерес к командным играм</p>
Июнь	4	<p>Ходьба: -разные виды ходьбы -ходьба с заданием для ног -Ходьба по скамейке -ходьба по веревочке Бег: -в разном темпе -с заданием. -Бег с захлестыванием голени -бег с высоким подниманием бедра</p> <p>ОРУ -ритмическая гимнастика - с кубиками -с гимнастической палкой -без предмета -с обручем - в парах</p> <p>ОВД: -прыжки на батуте -ползание по скамейке -прокатывание обруча в парах -эстафеты -броски мяча через сетку</p> <p>Подвижные игры: -«Мяч через сетку» -«Пятнашки мячом» «Одуванчик, герань, роза» «Я знаю 5 названий комн.растений» эстафета «кто правильно посадит цветок» «Птички в гнездышках» «Собери букет»</p>	<p>Развивать выносливость, гибкость, ловкость силу. Совершенствовать навык равновесие при ходьбе и прыжках на батуте; Совершенствовать и пополнять знания о спортсменах СПб</p> <p>Воспитывать эстетические чувства. активность, самостоятельность волевые качества. честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.</p>
Июль	4	<p>Ходьба - с заданием для рук и ног - по гимнастическому бревну -по ребристым дорожкам -по колючим коврикам Бег: -в разном темпе - с остановкой на сигнал -с захлестыванием голени -приставной шаг -приставной шаг в парах -длительный бег</p> <p>ОРУ -без предмета -с мячом -с флажками -с кеглей - с гимн.палкой</p> <p>Основные виды движений -лазание -прыжки в длину с места -работа с мячом -метание на дальность -бег на скорость</p>	<p>Совершенствовать скоростно-силовые качества. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм. Развивать гибкость, быстроту, внимание, выносливость, скоростно-силовые качества Воспитывать дружелюбие, волевые качества, эстетические чувства интерес к народным играм, любовь к физической культуре Следить за осанкой.</p>

		<p>Подвижные игры: -Школа мяча. -спортивные игры: -городки, бадминтон. «Ждут нас быстрые ракеты» «Попади в цель»</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх</p>
Август	4	<p>Ходьба Разные виды ходьбы Бег: -на скорость, - длительный бег -с препятствиями ОРУ: -гимн.палка -со скакалками - с лентами -со шнурами -с мячами Тестовые задания. Подвижные игры и спортивные игры: «Меткий стрелок» «Сбей корабль» «Танки» Городки. Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании</p>	<p>Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку. Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. потребности заниматься спортивными играми, представлений о спорте и спортсменах. Воспитывать волевые качества.</p>