

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА «УСИНСК»**

**«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙОЗОС ВЕЛОДОМОН ВЕСЬКОДЛАНИН  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» Д. ДЕНИСОВКА  
«ПОДУВ ТОДОМЛУНЪЯС СЕТАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНИН**

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора МБОУ  
«ООШ» д. Денисовка  
\_\_\_\_\_ Терентьева Т.Н.  
Приказ от «01» сентября 2021 г № 274

**Рабочая программа  
по предмету Физическая культура  
образовательная область Физическое развитие**

**Старшая группа (5-6 лет)  
(возрастная группа)**

**1 год обучения  
(срок реализации программы)**

**Данная рабочая программа составлена на основании Основной  
образовательной программы дошкольного образования муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная  
общеобразовательная школа» д.Денисовка.**

**Денисовка  
2021**

Воспитатель: Кубелько В.В.

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа дошкольного образования муниципального бюджетного основного образовательного учреждения «Детский сад» д.Денисовка разработана в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом министерства образования Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155
- Основной образовательной программой дошкольного образования МБОУ «ООШ» д.Денисовка.

**Цель:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Задачи:**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать

знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

**Формы образовательной деятельности:** занятия

**Объём образовательной нагрузки:** длительность занятий не более 25 минут – 3 раз в неделю; 12 занятий в месяц; 108 занятий в год.

### Календарно - тематический план

№ п/п	число месяц	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристика основных видов деятельности воспитанников
1		Мыши	Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Перебрасывание мячей друг другу Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
2		Змейка	Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах Броски мяча о пол Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
3		Быстро в колонну	Дети упражнялись в построении в колонны; повторили упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба Игровые упражнения: «Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). Малоподвижная игра «У кого мяч?».
4		Морская фигура	Повторили ходьбу и бег между предметами; упражнялись в ходьбе на носках; развили координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Ходьба ОРУ с мячом Основные виды движений: Прыжки на двух ногах Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. Подвижная игра «Фигуры». Малоподвижная игра «Найди и промолчи».
5		Достань до предмета	Повторили ходьбу и бег между предметами; упражнялись в ходьбе на	Ходьба ОРУ с мячом Основные виды движений:

			носах; развили координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Прыжки в высоту с места Броски малого мяча вверх Ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Фигуры». Малоподвижная игра «Найди и промолчи».
6		Мы веселые ребята	Повторили ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развили ловкость в беге; разучили игровые упражнения с мячом.	Ходьба Игровые упражнения: «Передай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята» Малоподвижная игра «Найди и промолчи».
7		Прыжок	Дети упражнялись в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развили ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Ползание по гимнастической скамейке Равновесие— ходьба по канату Броски мяча вверх Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.
8		Удочка	Дети упражнялись в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развили ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Перебрасывание мячей друг другу Ползание по гимнастической скамейке Равновесие – ходьба по канату Подвижная игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному.
9		Не попадись		
10		Обруч	Разучили ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучили пролезание в обруч	Ходьба ОРУ с гимнастической палкой. Основные виды движений: Пролезание в обруч боком

			боком, не задевая за его край; повторили упражнения в равновесии и прыжках.	Равновесие – ходьба Прыжки на двух ногах Подвижная игра «Мы веселые ребята». Ходьба в колонне по одному»
11		Кубики	Разучили ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучили пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторили упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ с гимнастической палкой. Основные виды движений: Пролезание в обруч боком Равновесие – ходьба Прыжки на двух ногах с мешочком Подвижная игра «Мы веселые ребята». Ходьба в колонне по одному»
12		Найди свой цвет	Упражнялись в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторили задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба Игровые упражнения: «Поймай мяч» «Будь ловким» Подвижная игра «Найди свой цвет» Ходьба в колонне по одному
13		Птицы улетают	Дети упражнялись в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах Броски мяча двумя руками Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
14		Найди и промолчи	Дети упражнялись в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах Передача мяча двумя руками Подвижная игра «Перелет птиц» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
15		Жонглер	Повторили ходьбу с	Ходьба

			высоким подниманием колен; ознакомились с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнялись в прыжках.	Игровое упражнение «Жонглеры» Подвижная игра «Не попадись» Ходьба в колонне по одному
16		Не оставайся на полу	Разучили поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторили бег с преодолением препятствий; упражнялись в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ с гимнастической палкой Основные виды движений: Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Броски мяча друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
17		У кого мяч?	Разучили поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторили бег с преодолением препятствий; упражнялись в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ с гимнастической палкой Основные виды движений: Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги Перебрасывание мячей друг другу Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
18		Не попадись	Упражнялись в ходьбе и беге; разучили игровые упражнения с мячом; повторили игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ходьба Игровые упражнения: Проведи мяч (баскетбольный вариант) «Мяч водящему» «Не попадись» Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному
19		Удочка	Повторили ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнялись в равновесии.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Метание мяча в горизонтальную цель Лазанье - подлезание под дугу

				Равновесие – ходьба с перешагиванием Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному
20		Змейка	Повторили ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнялись в равновесии.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Метание мяча в горизонтальную цель Ползание на четвереньках между предметами Ходьба по гимнастической скамейке Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному
21		Будь ловким	Упражнялись в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомились с игрой в бадминтон; повторили игровое упражнение с прыжками.	Ходьба Игровые упражнения: «Пас друг другу» «Отбей волан» Эстафета «Будь ловким» Ходьба в колонне по одному
22		Гуси-лебеди	Упражнялись в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнялись в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ с обручем Основные виды движений: Ползание - перелезание в обруч Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах на препятствие Подвижная игра «Гуси-лебеди» Малоподвижная игра «Летает – не летает»
23		Летает – не летает	Упражнялись в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнялись в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ с обручем Основные виды движений: Ползание на четвереньках с преодолением препятствий Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на препятствие Подвижная игра «Гуси-лебеди» Малоподвижная игра «Летает – не летает»
24		Затейники	Развили выносливость в	Ходьба



			беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучили игру «Посадка картофеля»; упражнялись в прыжках, развили внимание в игре «Затейники».	Игровые упражнения: Красота картофеля Попади в корзину Подвижная игра «Ловишки-перебежки» Малоподвижная игра «Затейники»
25		Пожарные на учении	Повторили ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на правой и левой ноге Переброска мяча двумя руками снизу Подвижная игра «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
26		Марш	Повторили ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке Прыжки по прямой Перебрасывание мячей друг другу двумя руками Подвижная игра «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
27		Мышеловка	Повторили бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба Игровые упражнения: Мяч о стенку Поймай мяч Не задень Подвижная игра «Мышеловка» Малоподвижная игра «Угадай по голосу»
28		Угадай по голосу	Упражнялись в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторили прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнялись в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно Переползание на животе по гимнастической скамейке Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом

			между предметами.	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра по выбору детей
29		Кошки-мышки	Упражнялись в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторили прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнялись в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Прыжки на правой и левой ноге попеременно Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра по выбору детей
30		По мостику	Повтори бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнялись в беге.	Ходьба Игровые упражнения: «Мяч водящему» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Малоподвижная игра «Затейники»
31		Удочки	Упражнялись в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторили упражнения с мячом.	Ходьба ОРУ с мячом (большой диаметр) Основные виды движений: Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Пролезание в обруч прямо и боком в группировке Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке Подвижная игра «Удочки» Ходьба в колонне по одному
32		Набивные мячи	Упражнялись в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторили упражнения с мячом.	Ходьба ОРУ с мячом (большой диаметр) Основные виды движений: Ведение мяча в ходьбе Пролезание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба на носках, руки за головой Подвижная игра «Удочки» Ходьба в колонне по одному
33		Летает – не летает	Упражнялись в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторили	Ходьба Игровые упражнения: «Перебрось и поймай» «Перепрыгни - не задень»

			игровые упражнения с прыжками и бегом.	«Ловишки парами» Малоподвижная игра «Летает – не летает»
34		Пожарные на учении	Повторили ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнялись в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ на гимнастической скамейке Основные виды движений: Лазанье – подлезание под шнур боком Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Прыжки на правой и левой ноге до предмета Подвижная игра «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
35		В шеренгу становись	Повторили ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнялись в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ на гимнастической скамейке Основные виды движений: Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правой и левой ноге по переменно Ходьба между предметами на носках Подвижная игра «Пожарные на учении» Малоподвижная игра «У кого мяч?»
36		Ловишки - перебежки	Повторили бег с преодолением препятствий; повторили игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	Ходьба Игровые упражнения: «Мяч о стенку» «Ловишки - перебежки» Подвижная игра «Удочка» Ходьба в колонне по одному.
37		Сделай фигуру	Дети упражнялись в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучили ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторили перебрасывание мяча.	Ходьба ОРУ с обручем Основные виды движений: Равновесие - ходьба по наклонной доске боком Прыжки на двух ногах через бруски Броски мяча друг другу двумя руками из – за головы Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Сделай фигуру»
38		Кегли	Дети упражнялись в умении сохранить в беге	Ходьба ОРУ с обручем

			правильную дистанцию друг от друга; разучили ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторили перебрасывание мяча.	Основные виды движений: Ходьба по наклонной доске Прыжки на двух ногах, между набивными мячами Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игра «Сделай фигуру»
39		Кто дальше бросит	Разучили игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнялись в метании снежков на дальность.	Ходьба Игровые упражнения: «Кто дальше бросит» «Не задень» Подвижная игра «Мороз Красный нос» Ходьба в колонне по одному
40		Флажки	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторили прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнялись в ползании и переброске мяча.	Ходьба ОРУ с флажками Основные виды движений: Прыжки с ноги на ногу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четвереньках между предметами Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч»
41		Прокати мяч	Упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторили прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнялись в ползании и переброске мяча.	Ходьба ОРУ с флажками Основные виды движений: Прыжки попеременно на правой и левой ноге Ползание по прямой, подталкивая мяч головой Прокатывание набивного мяча Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «У кого мяч»
42		Кто быстрее до снеговика	Повторили ходьбу и бег между снежными постройками; упражнялись в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Ходьба Игровые упражнения: «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мостику» Подвижная игра «Мороз Красный нос» Ходьба в колонне по одному. Малоподвижная игра «Найди предмет»

43		Охотники и зайцы	Дети упражнялись в ходьбе и беге врассыпную; закреплено умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторили ползание по гимнастической скамейке; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Перебрасывание мяча большого диаметра Ползание по гимнастической скамейке на животе Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Подвижная игра «Охотники и зайцы» Малоподвижная игра «Летает - не летает »
44		Брось мяч	Дети упражнялись в ходьбе и беге врассыпную; закреплено умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторили ползание по гимнастической скамейке; упражнялись в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Перебрасывание мячей ( большой диаметр) друг другу Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Подвижная игра «Охотники и зайцы» Малоподвижная игра «Летает - не летает »
45		Смелые воробышки	Развили ритмичность ходьбы на лыжах; упражнялись в прыжках на двух ногах; повторили игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Ходьба Игровые упражнения: «Метко в цель» «Смелые воробышки» Ходьба в колонне по одному между кеглями
46		Хитрая лиса	Дети упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами Подвижная игра «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.

				Малоподвижная игра «Летает - не летает »
47		Встаньте в круг!	Дети упражнялись в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком Прыжки на двух ногах между кеглями Подвижная игра «Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному. Малоподвижная игра «Летает - не летает »
48		Туристы	Повторили передвижение на лыжах скользящим шагом; разучили игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развили координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Ходьба Игровые упражнения: «Ходьба на лыжах» «С шайбой и клюшкой» « По дорожке» Подвижная игра «Мы веселые ребята» Ходьба в колонне по одному «Туристы»
49		Медведи	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнялись в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба ОРУ с кубиками Основные виды движений: Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание – броски мяча в шеренгах Подвижная игра «Медведи и пчелы» Малоподвижная игра ( по выбору детей)
50		Пчелы	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; сформировано устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнялись в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба ОРУ с кубиками Основные виды движений: Ходьба по наклонной доске, балансируя руками Прыжки на двух ногах между Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах Подвижная игра «Медведи и пчелы»

				Малоподвижная игра ( по выбору детей)
51		Сбей кеглю	Повторили ходьбу и бег по кругу; разучили прыжок в длину с места; упражнялись в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба Игровые упражнения: «На санках» «На лыжах» « Сбей кеглю» Подвижная игра «Ловишки парами» Ходьба в колонне по одному
52		Совушка	Повторили ходьбу и бег по кругу; разучили прыжок в длину с места; упражнялись в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба ОРУ с веревкой Основные виды движений: Прыжки в длину с места Проползание под дугами на четвереньках Броски мяча вверх Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра ( по выбору детей)
53		Прыжки в длину	Повторили ходьбу и бег по кругу; разучили прыжок в длину с места; упражнялись в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Ходьба ОРУ с веревкой Основные виды движений: Прыжки в длину с места Переползание через предметы Перебрасывание мячей ( большого диаметра) друг другу Подвижная игра «Совушка» Малоподвижная игра ( по выбору детей)
54		Найдем зайца	Закрепили навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторили игровые упражнения с бегом и метанием.	Ходьба Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги - не задень» Малоподвижная игра «Найдем зайца»
55		Пробеги – не задень	Повторили ходьбу и бег между предметами; упражнялись в перебрасывании мячей друг другу; повторили задания в равновесии.	Ходьба ОРУ на гимнастической скамейке Основные виды движений: Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) Пролезание в обруч боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра ( по выбору детей)
56		Поймай мяч	Повторили ходьбу и бег	Ходьба

			<p>между предметами; упражнялись в перебрасывании мячей друг другу; повторили задания в равновесии.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол</p> <p>Пролезание в обруч правым и левым боком</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Малоподвижная игра ( по выбору детей)</p>
57		Змейка	<p>Закрепили навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторили игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.</p>	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пробеги – не задень »</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</p> <p>.Ходьба « змейкой» между ледяными постройками</p>
58		Хитрая лиса	<p>Повторили ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнялись в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятки</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса »</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
59		Прыжки	<p>Повторили ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнялись в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы</p> <p>Ведение мяча до обозначенного места</p> <p>Подвижная игра «Хитрая</p>



				<p>лиса »</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
60		По местам	<p>Разучили повороты на лыжах; повторили игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«По местам»</p> <p>«С горки»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
61		Охотники	<p>Дети упражнялись в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторили упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой</p> <p>Прыжки через бруски без паузы</p> <p>Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из - за головы</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы »</p> <p>Малоподвижная игра ( по выбору детей)</p>
62		Зайцы	<p>Дети упражнялись в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторили упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Равновесие – бег по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы »</p> <p>Малоподвижная игра ( по выбору детей)</p>
63		Пружинка	<p>Дети упражнялись в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторили повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке</p>	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Точный пас»</p> <p>«По дорожке»</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос »</p> <p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>
64		Большие мячи	<p>Повторили ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепили навык энергичного отталкивания и приземления на</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с большим мячом</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом</p>

			полусогнутые ноги в прыжках; упражнялись в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному
65		Прыжки	Повторили ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закрепили навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнялись в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Ходьба ОРУ с большим мячом Основные виды движений: Прыжки в длину с места Ползание на четвереньках между набивными мячами Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному
66		Снежки	Упражнялись в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторили игровые упражнения с бегом и прыжками.	Ходьба Игровые упражнения: «Кто дальше» «Кто быстрее» Малоподвижная игра «Найди следы зайцев»
67		Мышеловка	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами; разучили метание в вертикальную цель; упражнялись в лазании под палку и перешагивании через нее.	Ходьба ОРУ на гимнастической скамейке Основные виды движений: Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) Подлезание под палку Перешагивание через шнур Подвижная игра «Мышеловка» Ходьба в колонне по одному
68		Проползи – не урони	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами; разучили метание в вертикальную цель; упражнялись в лазании под палку и перешагивании через нее.	Ходьба ОРУ на гимнастической скамейке Основные виды движений: Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине Ходьба на носках между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Мышеловка»

				Ходьба в колонне по одному
69		Точно в круг	Повторили игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Ходьба Игровые упражнения: «Точно в круг» «Кто дальше» Подвижная игра «Ловишки» Ходьба за самым ловким ловишкой
70		Прыжки с мячом	Дети упражнялись в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторили задания в прыжках и с мячом.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу Отбивание мяча в ходьбе Подвижная игра «Гуси - лебеди» Ходьба в колонне по одному
71		Не попадись	Дети упражнялись в непрерывном беге, в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторили задания в прыжках и с мячом.	Ходьба ОРУ без предметов Основные виды движений: Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу между предметами Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой Подвижная игра «Гуси - лебеди» Ходьба в колонне по одному
72		Гонки санок	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнение заданий .	Ходьба Игровые упражнения: «Гонки санок» «Не попадись» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки - перебежки» Малоподвижная игра (по выбору детей)
73		Пожарные на учении	Дети упражнялись в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучили ходьбу по канату с мешочком на	.Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове

			голове; упражнялись в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки из обруча в обруч Перебрасывание мяча друг другу и ловля его Подвижная игра «Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
74		Мяч водящему	Дети упражнялись в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучили ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнялись в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах через набивные мячи Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши Подвижная игра «Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
75		Горелки	Повторили игровые упражнения с бегом; упражнялись в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку» «Проведи не задень» Подвижная игра «Горелки» Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Малоподвижная игра «Летает – не летает»
76		Медведи	Повторили ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучили прыжок в высоту с разбега; упражнялись в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча Ползание на четвереньках между предметами Подвижная игра «Медведи и пчелы» Ходьба колонной по одному
77		Пчелы	Повторили ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучили прыжок в высоту с разбега; упражнялись в метании мешочков в	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Прыжки в высоту с разбега Метание мешочков в вертикальную цель Ползание на четвереньках

			цель, в ползании между предметами.	по прямой. Выполняется шеренгами – « Кто быстрее доползет до кегли» Подвижная игра «Медведи и пчелы » Ходьба колонной по одному
78		Ловкие ребята	Повторили бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба Игровые упражнения: «Ловкие ребята» «Кто быстрее» Подвижная игра « Карусель» Малоподвижная игра ( по выбору детей)
79		Медведи	Повторили ходьбу со сменой темпа движения; упражнялись в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ с кубиком Основные виды движений: Лазанье по гимнастической и ступни скамейке с опорой на ладони Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком Прыжки вправо и влево через шнур Подвижная игра «Стоп » Ходьба колонной по одному
80		Стоп	Повторили ходьбу со сменой темпа движения; упражнялись в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба ОРУ с кубиком Основные виды движений: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из обруча в обруч на двух ногах Подвижная игра «Стоп » Ходьба колонной по одному
81		Канатоходец	Дети упражнялись в беге и ходьбе в чередовании; повторили игровые упражнения в равновесии , в прыжках и с мячом.	Ходьба Игровые упражнения: «Канатоходец» «Удочка» Эстафета с мячом «Быстро передай» Малоподвижная игра «Угадай по голосу»
82		Попади в цель	Дети упражнялись в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.	Ходьба ОРУ с кубиком Основные виды движений: Лазанье под шнур боком, не касаясь его Метание мешочков в горизонтальную цель

				<p>Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Ходьба колонной по одному</p>
83		Доползи	<p>Дети упражнялись в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье и равновесии.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с кубиком</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами</p> <p>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи по переменно правой и левой ногой, руки произвольно</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Ходьба колонной по одному</p>
84		Прокати – сбей	<p>Дети упражнялись в беге на скорость; разучили упражнение с прокатыванием мяча; повторили игровые задания с прыжками.</p>	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Прокати - сбей»</p> <p>«Пробеги не задень»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Малоподвижная игра ( по выбору детей)</p>
85		Медведь и пчелы	<p>Повторили ходьбу и бег по кругу; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны</p> <p>Прыжки через бруски</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p> <p>Ходьба колонной по одному</p>
86		Карусель	<p>Повторили ходьбу и бег по кругу; упражнялись в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча</p> <p>Прыжки на двух ногах, затем перепрыгивание через предмет</p> <p>Броски малого мяча вверх</p>

				<p>одной рукой и ловля его двумя руками</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы»</p> <p>Ходьба колонной по одному</p>
87		Ловишки – перебежки	<p>Дети упражнялись в чередовании ходьбы и бега; повторили игру с бегом «Ловишки – перебежки»</p>	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Ловишки - перебежки»</p> <p>«Передача мяча в колонне»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>
88		Стой	<p>Повторили ходьбу и бег между предметами; разучили прыжки с короткой скакалкой; упражнялись в прокатывании обручей; развили ловкость, глазомер</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с короткой скакалкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед</p> <p>Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком</p> <p>Подвижная игра «Стой»</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p>Малоподвижная игра ( по выбору детей)</p>
89		Пролезь в обруч	<p>Повторили ходьбу и бег между предметами; разучили прыжки с короткой скакалкой; упражнялись в прокатывании обручей; развили ловкость, глазомер</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с короткой скакалкой</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Прыжки на месте через короткую скакалку на месте, продвигаясь вперед</p> <p>Прокатывание обручей друг другу</p> <p>Пролезание в обруч</p> <p>Подвижная игра «Стой»</p> <p>Ходьба колонной по одному.</p> <p>Малоподвижная игра (по выбору детей)</p>
90		Догони обруч	<p>Дети упражнялись в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторили игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>Бег</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пройди- не задень »</p> <p>«Догони обруч »</p> <p>«Перебрось и поймай»</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка»</p> <p>Малоподвижная игра «Кто ушел?»</p>
91		Кто ушел?	<p>Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторили метание в вертикальную цель,</p>	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ с малым мячом</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способом от плеча</p>

			развивая ловкость и глазомер; упражнялись в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ползание по прямой, затем переползание через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Подвижная игра «Удочка» Ходьба колонной по одному.
92		Метание мешочков	Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторили метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнялись в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба ОРУ с малым мячом Основные виды движений: Метание мешочков в вертикальную цель Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Подвижная игра «Удочка» Ходьба колонной по одному.
93		Мяч в кругу	Повторили бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Бег Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Мяч в кругу» Подвижная игра «Карусель» Ходьба в колонне по одному
94		Горелки	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами; закрепили навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнялись в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голос?»
95		Угадай, чей голос?»	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами; закрепили навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнялись в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом Прыжки-перепрыгивание через шнур вправо и влево,



				<p>продвигаясь вперед</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Малоподвижная игра «Угадай, чей голос?»</p>
96		Сбей кеглю	Упражнялись в беге на скорость; повторили игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	<p>Ходьба</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Сбей кеглю»</p> <p>«Пробеги не задень»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой</p>
97		Мышеловка	Дети упражнялись в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторили упражнения в прыжках и с мячом.	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>Малоподвижная игра «Что изменилось?»</p>
98		Что изменилось	Дети упражнялись в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторили упражнения в прыжках и с мячом.	<p>Ходьба</p> <p>ОРУ без предмета</p> <p>Основные виды движений:</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p> <p>Малоподвижная игра «Что изменилось?»</p>
99		Отбей волан	Упражнялись в беге с высоким подниманием бедра; развили ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	<p>Бег</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Проведи мяч»</p> <p>«Пас друг другу»</p> <p>«Отбей волан»</p> <p>Подвижная игра «Гуси - лебеди»</p>

				Ходьба в колонне по одному
100		Найди и промолчи	Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучили прыжок в длину с разбега; упражнялись в перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Ползание по прямой на ладонях и ступнях Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
101		Пас другу	Дети упражнялись в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучили прыжок в длину с разбега; упражнялись в перебрасывании мяча.	Ходьба ОРУ без предмета Основные виды движений: Прыжки в длину с разбега Забрасывание мяча в корзину Лазанье под дугу Подвижная игра «Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Найди и промолчи»
102		Забрось в кольцо	Развили выносливость в непрерывном беге; упражнялись в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторили игровые упражнения с мячом.	Ходьба Игровые упражнения: «Прокати – не урони» «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» Подвижная игра «Совушка» Ходьба в колонне по одному
103		Пожарные на учении	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развили ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторили упражнения в равновесии и с обручем.	Ходьба ОРУ с мячом Основные виды движений: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом Подвижная игра «Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному
104		Совушка	Дети упражнялись в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развили ловкость и	Ходьба ОРУ с мячом Основные виды движений: Броски мяча о пол и ловля его двумя руками

			глазомер в упражнениях с мячом; повторили упражнения в равновесии и с обручем.	Лазанье в обруч прямо и боком выполняется в парах Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Подвижная игра «Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному
105		Мышеловка	Повторили бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Ходьба Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Ловкие ребята» Подвижная игра «Мышеловка» Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному
106		Караси и щука	Повторили ходьбу с изменением темпа движения; развили навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторили прыжки между предметами	Ходьба ОРУ с обручем Основные виды движений: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе Прыжки на двух ногах между кеглями Подвижная игра «Караси и щука» Ходьба в колонне по одному
107		Ловкие ребята	Повторили ходьбу с изменением темпа движения; развили навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторили прыжки между предметами	Ходьба ОРУ с обручем Основные виды движений: Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на правой и левой ноге попеременно Подвижная игра «Караси и щука» Ходьба в колонне по одному
108		Пятнашки	Дети упражнялись в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Ходьба Игровые упражнения: «Мяч водящему» «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Не оставайся на земле» Ходьба в колонне по одному

### **Требования к уровню подготовки воспитанников:**

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

### **Список литературы:**

- ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой. –3-е изд., испр. и доп. - М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 128

