

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа № 2 имени Алексея Круталевича города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@mail.ru
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рассмотрена на педагогическом совете

Протокол от 29.05.2020

Утверждаю
Приказ № 4.05.2020 № 131
Директор школы



**Рабочая программа
Адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
по образовательной области
«Физическое развитие»
Физическая культура
5 год обучения**

Разработчик программы:
Чигинёва Татьяна Викторовна

г. Гвардейск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения Программы.....	3
2. Содержание образовательной деятельности Программы.....	4
3. Тематическое планирование Программы	7

**1. Планируемые результаты освоения Программы
Возможные достижения ребенка к концу учебного года:**

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
- стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

2. Содержание образовательной деятельности Программы

Содержание образовательной области «Физическое развитие» «Физическая культура» реализуется в соответствии с образовательной программой «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе. О. В. Солнцевой и др. (СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.-344с.)

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность. Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из

глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни.

Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Формы	Способы	Методы	Средства
-------	---------	--------	----------

<p>Физкультурные занятия, игровые упражнения, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, утренняя гимнастика, корригирующие упражнения, физкультурный досуг, физкультурный праздник, День здоровья, физминутки, прогулки, музыкально-ритмические движения, упражнения на релаксацию, игры-аттракционы, мимические разминки, психогимнастика</p>	<p>Игровая, практическая, соревновательная деятельность и др.</p>	<p>Наглядные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, слуховые и зрительные ориентиры), рассматривание физкультурных пособий, картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о физических упражнениях, видах спорта, спортсменах, словесные (объяснения, пояснения, указания; анализ, оценка движений ребенка, команды, распоряжения, вопросы, обсуждение, беседа), практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме) и др.</p>	<p>Стихи, песни, пословицы, физкультминутки, атрибуты, картины, схемы-символы, спортивное оборудование и инвентарь и др.</p>
---	---	---	--

3.

Тематическое планирование

№ ОД	Тема ОД	Цель ОД
1	Тренировочное	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.
2	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.

3	Тренировочное	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений;
4	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением
	Тренировочное	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках на двух ногах между предметами; повторить
5	Тренировочное, с элементами игрового	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
6	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие;
7	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке на ладонях и
8	Тренировочное	Диагностика уровня развития ходьбы, лазанья. Учить детей подавать волан ударом ракетки снизу; упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся
9	Тренировочно-игровое	Учить спрыгиванию с высоты. Упражнять в равновесии, в бросании мяча о пол двумя руками и ловле его, продвигаясь вперед шагом.
10	Тренировочное	Упражнять в подпрыгиванию с разбега за предметом. Учить отбивать мяч одной рукой о пол, продвигаясь вперед бегом. Упражнять в лазанье по гимнастической
11-12	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. Закреплять умение выполнять метание вдаль: принимать правильной и п.,

13	Тренировочно - сюжетное	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать
14	Тренировочное	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед. Регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет
15	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в умении ходить разными способами в зависимости от грунта. Упражнять детей в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и.п., сочетать замах с броском. Закреплять умение выполнять прыжки, используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях. В п/и «Встречные перебежки» упражнять детей в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направления движения.
16	Тренировочное	Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В п/и «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации
17	Тренировочно - игровое	Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В п/и «Медведи и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием

18	Тренировочное	Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. Закреплять умение выполнять метание мешочка вдаль с замахом. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. В п/и «Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.
19	Тренировочно-сюжетное	Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В п/и «догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и.п. быстро набирать скорость бега.
20	Тренировочное	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и населка».
21	Тренировочно-игровое	Ориентирование на участке.
22	Тренировочное	В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку?» Закреплять умение
23	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В п/и «перемени предмет» закреплять умение быстро
24	Тренировочное	Развивать у детей ориентировку в пространстве во время бега. Закреплять умение выполнять метание вдаль правой и левой рукой. Упражнять в сохранении

25	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу.
26	Тренировочное	Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения.
27	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в умении метать предметы вдаль правой и левой рукой. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение
28	Тренировочное	Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. В п/и «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком,
29	Тренировочно-игровое	Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В п/и «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной
30	Тренировочное	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек, желудей вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и.п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение. В п/и «Мышеловка» упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.

31	Тренировочно-сюжетное	Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В п/и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе.
32	Тренировочное	Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В п/и «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе.
33	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдаль мешочка. Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках в высоту с места. В п/и «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.
34	Тренировочное	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. В п/и «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.
35	Тренировочное с элементами игрового стретчинга	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом сверху на другой пролет. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед –вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90). Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».
36	Тренировочное	Учить бегать из различных исходных положений; упражнять в беге с увертыванием.

37	Тренировочно-игровое	Упражнять детей начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Знакомить детей с содержанием и правилами игры
38	Тренировочное	Знакомить детей с быстрым переходом из положения лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для
39	Тренировочно-сюжетное	Развивать у детей выразительность движений. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.
40	Тренировочное	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка
41	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.
42	Тренировочное	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в умении выполнять основные движения в естественных условиях. Учить
43	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В п/и «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической

44	Тренировочное	Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивая силу отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В п/и «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя
45	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять детей в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ногой. В п/и «Парные
46	Тренировочное	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В п/и «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться
47	Тренировочно-сюжетное	Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. В п/и «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и
48	Тренировочное	Закреплять у детей умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Продолжать развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять у детей умение быстро перелезть через бревно в упоре руками и махом ногой.
49	Тренировочно-игровое	Закрепить перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м; упражнять в подлезании под палку (40см).

50	Тренировочное	Закрепить навыки ходьбы в чередовании с бегом; упражнять в ползании по скамейке с мешочком на спине; упражнять в отбивании мяча правой и левой рукой в движении; упражнять в прыжках на левой и
51	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.
52	Тренировочное	Развивать у детей умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения
53	Тренировочно-игровое	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с
54	Тренировочное	Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и
55	Тренировочно-сюжетное	При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В п/и «Чья команда быстрее построит дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро не натыкаясь друг на друга
56	Тренировочное	Физкультурный досуг «Санки». Упражнять в катании на санках.
57	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В п/и «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи

58	Тренировочное	Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад. Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В п/и «Ловля обезьян» развивать способность быстро выхватывать предмет парашютистой
59	Тренировочно-сюжетное	Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывание с горки. Упражнять детей в умении подниматься на горку ступающим хлопающим шагом и полувелочкой.
60	Тренировочное	Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В п/и «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.
61-62	Тренировочно - игровое	В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. В п/и «В чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча.
63	Тренировочное с элементами игрового	Упражнять детей в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать чувство равновесия. Приучать детей выполнять знакомые движения в тревожной
64	Тренировочное	Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В п/и «Мы -веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и.п. стоя спиной к направлению движения стоя на коленях лежа на

65	Тренировочно-игровое	Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В п/и «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать
66	Тренировочное	Упражнять детей в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать чувство равновесия. Упражнять в метании снежков вдаль. Упражнять в скольжении по
67	Тренировочно-сюжетное	В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. В п/и «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия
68	Тренировочное	Предложить детям самостоятельно выбирать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель. Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. В п/и «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении
69	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль. Закреплять умение группироваться при приземлении во время скольжения. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам (пропустить между ног. Объехать слева или справа, перепрыгнуть).
70	Тренировочное	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель различными предметами с разного расстояния. В п/и «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.

71	Тренировочное с элементами игрового стретчинга	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В п/и «Лиса в курятнике» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную
72	Тренировочное	В метании мешочков (снежков) вдаль привлечь внимание детей к бросанию по дугообразной траектории. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствие при скольжении по ледяным дорожкам. В п/и «Два Мороза» упражнять детей в умении действовать в соответствии с обстановкой
73	Тренировочно-игровое	В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать
74	Тренировочное	Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90 градусов. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В п/и «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее,
75	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в перелезании через бревно с ходу. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в длину с места. В п/и «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на лианы, гимнастические стенки, ступенчки лестницы
76	Тренировочное	Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания

77	Тренировочное	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации.
78	Тренировочное	Закреплять у детей умение перелезть через бревно с ходу. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя взмах руками, в прыжках в
79	Тренировочно-игровое	В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и.п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В п/и «Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на
80	Тренировочное	В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В п/и «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом
81	Тренировочно-игровое	Физкультурное занятие на ориентирование. Учить детей умению ориентироваться на местности.
82	Тренировочное	В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх -вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В п/и «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучить быстро переходить от броска к бегу

83	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В п/и «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность ползать быстро с холу, освобождая место для других.
84	Тренировочное	Упражнять детей в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь в обычной обуви. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием. Отметить детей сохранивших папы.
85	Тренировочно - сюжетное	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В п/и «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком. Спиной вперед, сохраняя
86	Тренировочное	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и.п. и броска. В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.
87	Тренировочно-игровое	Закреплять у детей замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь. Закреплять у детей п/и «Горелки».
88	Тренировочное	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В п/и «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.

89	Тренировочно - игровое	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В п/и «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание ползания- бега – пазанья
90	Тренировочное	Упражнять детей в прыжках в высоту с разбега. Побуждать к правильному приземлению, сохраняя равновесие. Упражнять детей в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска. В п/и «Кто быстрее доберется через препятствие к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром
91	Тренировочно- сюжетное	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!»
92	Тренировочное	Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность
93	Тренировочно- игровое	Закреплять у детей прыжки в высоту с разбега. Закреплять умение детей отталкивать большой мяч при метании вдаль.
94	Тренировочное	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Развивать согласованность действий между играющими. В п/и «Кто быстрее пробежит к флажку? Развивать умение детей выбирать быстрый способ ползания с учетом

95	Тренировочное	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. В п/и «Кто быстрее доберется через препятствие к колокольчику? Закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать
96	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции. В п/и «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость. Предложить детям определить, когда легче выиграть: когда цепочка
97	Тренировочное	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого
98	Тренировочно-сюжетное	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии в ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в бросках мяча
99	Тренировочное	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в
100	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
101	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения; в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии – ходьба
102	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
103	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.

104	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; в равновесии – ходьба
105	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками
106	Тренировочное	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении
107	Тренировочно-сюжетное	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; упражнять в равновесии при ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на
108	Тренировочное	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.