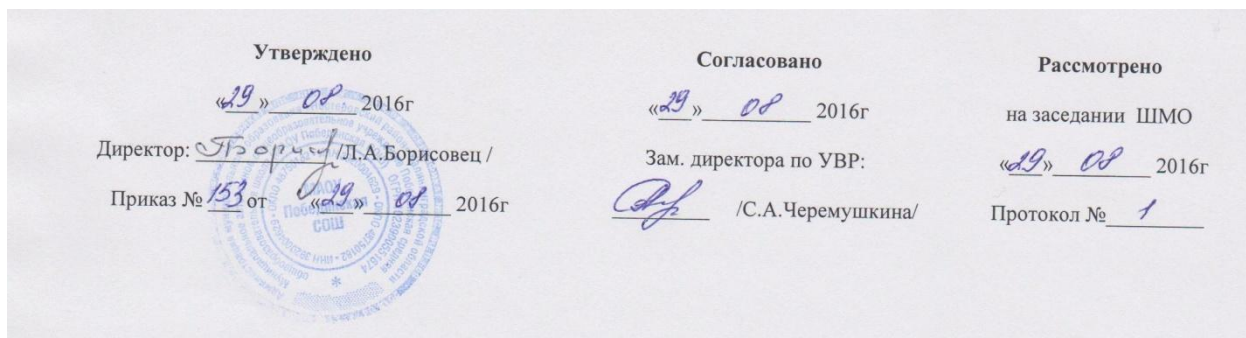


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Побединская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область: ознакомление с окружающим миром

в подготовительной группе

на 2014-2015 учебный год

Воспитатель: Загайнова Наталья Евгеньевна

2014 год

Физическое развитие

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для развития и воспитания дошкольников в образовательной системе "Школа 2100". ("Детский сад 2100")

Разработана авторским коллективом: А.А. Леонтьев, Р.Н. Бунеев, Е.В. Бунеева, А.А. Вахрушев, М.В. Корепанова, М.М. Борисова.

Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю, всего 55 занятий.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и координации движений и т. д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину с разбега необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей

ловкости и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

^ Содержание физических упражнений

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. Учить спускаться с горы в основной стойке. Учить кататься на двухколесном велосипеде, самокате. Учить самостоятельно надевать коньки с ботинками, сохранять равновесие на коньках (на укатанной площадке, на льду), кататься по прямой, отталкиваясь поочередно. Продолжать учить выполнять выдохи в воду, лежание на груди и на спине, скольжение на груди и на спине. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

^ Упражнения в основных движениях.

Упражнения в ходьбе. Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами,

спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам

Упражнения в равновесии. Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения в беге. Бегать на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать непрерывно в течение 1,5–3 минут в медленном темпе, бегать в среднем темпе на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бегать на скорость: 20 м примерно за 5,5–5 секунд. Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунды к концу года.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений, через сетку. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз). Прокатывать, перекидывать набивные мячи (весом 1 кг); метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 3–5 м), в движущуюся цель, метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м.

Упражнения в ползании, лазаньи. Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом

Упражнения в прыжках. Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 180–190 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Построения и перестроения. Строиться в колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.

^ **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

^ Спортивные упражнения.

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом; переменным шагом по пересеченной местности; ходить на лыжах с палками в руках, ходить на лыжах, обходя стоящие на пути предметы (флажок, дерево, куст). Повороты на месте и в движении, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить.

Катание на самокате. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу

.Плавание. Скользить на груди и на спине, перевороты с груди на спину и наоборот, скользить на груди и на спине, чередуя вдох и выдох; в сочетании с дыханием движения ногами, руками. Плавать произвольным способом 10–15 минут.

^ Игры с элементами спорта.

Городки. Знать 3–5 фигур, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты с боку и от плеча. Уметь самостоятельно строить фигуры.

Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы

.Бадминтон. Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, на-правляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.

Футбол. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

Хоккей. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.

Настольный теннис. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч от пола, стены. Подавать мяч через сетку после отскока от стола.

^ Подвижные игры.

Игры с бегом. «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».

Игры с прыжками. «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».

Игры с ползанием и лазаньем. «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».

Игры с метанием, бросанием и ловлей. «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».

Игры-эстафеты. «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».

Игры с элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные подвижные игры. «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортзале. Знакомство с ОРУ, техникой ходьбы и бега.	1
2.	Построение в колонну по одному. Игры.	1
3.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1
4.	Правила поворота, поворот с переступанием.	1
5.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1
6.	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	1
7.	Перебрасывание мяча друг другу.	1
8.	Перестраивание в колонне. Нахождение своего места в колонне.	1
9.	Ходьба и бег по кругу.	1
10.	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	1
11.	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	1
12.	Перебрасывание мяча друг другу.	1
13.	Удары мяча о пол и ловля одной рукой.	1
14.	Ходьба и бег по кругу.	1
15.	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	1
16.	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	1
17.	Ходьба с изменением направления движения.	1
18.	Спрыгивание с высоты.	1
19.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
20.	Повороты, прыжки налево, направо.	1
21.	Метание мяча на дальность.	1
22.	Ходьба с изменением темпа движения.	1
23.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа.	1
24.	Метание мяча на дальность.	1
25.	Повороты прыжком.	1
26.	Спортивные игры и эстафеты.	1
27.	Ходьба и бег с остановками.	1

28.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	1
29.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	1
30.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
31.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через препятствие.	1
32.	Ходьба и бег врассыпную. Бег змейкой.	1
33.	Ходьба с ускорением и замедлением движения.	1
34.	Ведение мяча одной рукой.	1
35.	Прыжки в длину с места.	1
36.	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	1
37.	Ходьба и бег между предметами.	1
38.	Прыжки через скакалку.	1
39.	Ползание на четвереньках по скамейке.	1
40.	Спортивные игры и эстафеты.	1
41.	Прыжки в длину с места.	1
42.	Перебрасывание мяча и бег парами.	1
43.	Перебрасывание мяча и бег парами.	1
44.	Прыжок в длину с разбега.	1
45.	Прыжок в длину с разбега.	1
46.	Прыжок в длину с разбега.	1
47.	Ходьба и бег парами, змейкой.	1
48.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1
49.	Ходьба и бег с остановкой.	1
50.	Бег с высоким подниманием бедра.	1
51.	Прыжки в длину с места и разбега.	1
52.	Метание мяча в цель.	1
53.	Выполнение упражнений в равновесии.	1
54.	Веселые старты.	1
55.	Ходьба и бег парами.	1
56.	Веселые старты.	1
57.	Игры на свежем воздухе.	1

В учебно-методический комплект «Детский сад 2100» входят:

1. Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ Дошкольная подготовка – М Баласс 2004.
2. В.В. Давыдов, А.В. Петровский. Концепция дошкольного воспитания. Дошкольное воспитание, 1989, номер 5

Дополнительная литература для учителя:

1. Н.Я. Михайленко, Н.А. Короткова. Организация сюжетной игры в детском саду.-М., 1997.
2. Дневник воспитателя: развитие детей дошкольного возраста. (Под ред. О.М. Дьяченко, Т.В. Лаврентьевой. – М., 1999.
3. Общение между детьми в детском саду и семье. (Под ред. М.В. Корепановой. – Волгоград, 2000)
4. 28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша (Л. В. Останко 2010, Литера)

5. Береги здоровье. Демонстрационный материал для дома и детского сада Карапуз, 2012.
6. Беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет (Т. А. Шорыгин Сфера, 2009.)
7. Бодрящая гимнастика для дошкольников (Т. Е. Харченко Детство-Пресс, 2010)

Поурочное календарное планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Правила поведения в спортзале. Знакомство с ОРУ, техникой ходьбы и бега.	Ознакомить с содержанием уроков. Учить строиться в колонну по одному.	1	
2.	Построение в колонну по одному. Игры.	Повторение правил построения в колонну по одному.	1	
3.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Обучать в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Упражнять в равновесии и прыжках.	1	
4.	Правила поворота, поворот с переступанием.	Ознакомить с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному.	1	
5.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Учить перешагивать через предметы. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Игра «Медведь во бору»	1	
6.	Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая справа, слева от шнура. Развивать точность движений, глазомер. Игра «Совушка»	1	
7.	Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить построение в шеренгу, перебрасывание мяча друг другу. Игра «Передал-садись»	1	
8.	Перестраивание в колонне. Нахождение своего места в колонне.	Научить находить свое место в колонне. Упражнять в ходьбе и беге враспынную.	1	
9.	Ходьба и бег по кругу.	Игра «Гномики и великаны» учить ходить и бегать по кругу. Упражнять	1	

		в прыжках и равновесии.		
10.	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. Упражнять в равновесии. Игра «Лягушата»	1	
11.	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Прыжки с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	1	
12.	Перебрасывание мяча друг другу.	Повторить построение в шеренгу, перебрасывание мяча друг другу. Игра «Передал-садись»	1	
13.	Удары мяча о пол и ловля одной рукой.	Игра «Мяч капитану»	1	
14.	Ходьба и бег по кругу.	Игра «Гномики и великаны» учить ходить и бегать по кругу. Упражнять в прыжках и равновесии	1	
15.	Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.	Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. Упражнять в равновесии. Игра «Лягушата»	1	
16.	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	Упражнять в прыжках с мягким приземлением на полусогнутых ногах.	1	
17.	Ходьба с изменением направления движения.	Разучить ходьбу с изменением направления движения.	1	
18.	Спрыгивание с высоты.	Разучить спрыгивание с высоты. Игра «Салки - догонялки»	1	
19.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	Упражняться в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Игра «Салки –ноги на весу»	1	
20.	Повороты, прыжки налево, направо.	Учить поворачиваться прыжком налево, направо. Игра «Мышеловка»	1	
21.	Метание мяча на дальность.	Учить метанию мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	1	
22.	Ходьба с изменением темпа движения.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения. Игра «Кто быстрее»	1	
23.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения. Игра «Кто быстрее»	1	

24.	Метание мяча на дальность.	Учить метанию мяча на дальность. Игра «Метко в цель»	1	
25.	Повороты прыжком.	Упражняться в поворотах прыжком. Игра «Охотники и утки»	1	
26.	Спортивные игры и эстафеты.	Играем в игры	1	
27.	Ходьба и бег с остановками.	Разучить ходьбу и бег по кругу. Игра «Третий лишний»	1	
28.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	Упражняться в перебрасывании мяча двумя руками из-за головы. Эстафета с ведением мяча.	1	
29.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками.	Упражняться в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Эстафета с ведением мяча.	1	
30.	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	Упражняться в прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Игра «Охотники и утки»	1	
31.	Ходьба и бег с перепрыгиванием через препятствие.	Учить ходьбе и бегу с перепрыгиванием через препятствие. Игра «Метко в цель»	1	
32.	Ходьба и бег врассыпную. Бег змейкой.	Учить ходьбе и бегу врассыпную. Бег змейкой. Игра «Метко в цель»	1	
33.	Ходьба с ускорением и замедлением движения.	Учить ходьбе с ускорением и замедлением движения. Игра «Метко в цель»	1	
34.	Ведение мяча одной рукой.	Эстафета с ведением мяча.	1	
35.	Прыжки в длину с места.	Игра «Охотники и утки»	1	
36.	Ползание на животе по гимнастической скамейке.	Игра «Метко в цель»	1	
37.	Ходьба и бег между предметами.	Игра «Метко в цель»	1	
38.	Прыжки через скакалку.	Игра «Охотники и утки»	1	
39.	Ползание на четвереньках по скамейке.	Игра «Салки –ноги на весу»	1	
40.	Спортивные игры и эстафеты.	Игра «Салки –ноги на весу»	1	
41.	Прыжки в длину с места.	Игра «Охотники и утки»	1	
42.	Перебрасывание мяча и бег парами.	Эстафета с ведением мяча.	1	
43.	Перебрасывание мяча и бег парами.	Эстафета с ведением мяча.	1	
44.	Прыжок в длину с разбега.	Игра «Охотники и утки»	1	
45.	Прыжок в длину с разбега.	Игра «Охотники и утки»	1	

46.	Прыжок в длину с разбега.	Игра «Охотники и утки»	1	
47.	Ходьба и бег парами, змейкой.	Игра «Салки –ноги на весу»	1	
48.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	Игра «Салки –ноги на весу»	1	
49.	Ходьба и бег с остановкой.	Игра «Третий лишний»	1	
50.	Бег с высоким подниманием бедра.	Игра «Третий лишний»	1	
51.	Прыжки в длину с места и разбега.	Игра «Охотники и утки»	1	
52.	Метание мяча в цель.	Эстафета с ведением мяча.	1	
53.	Выполнение упражнений в равновесии.	Игра «Салки –ноги на весу»	1	
54.	Веселые старты.	Т.б	1	
55.	Ходьба и бег парами.	Обучение ходьбе парами и бегу парами	1	
56.	Веселые старты.		1	
57.	Игры на свежем воздухе.	Игра «Третий лишний» Игра «Охотники и утки» Игра «Салки –ноги на весу»	1	