

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство», рекомендованной Министерством Образования РФ 2011 года издания в детство пресс г. Москва. **Физическое воспитание** и укрепление здоровья детей – одна из наиболее важных целей дошкольного образования. Занятия по физической культуре особо важны для детей старшего возраста, и, поэтому проводятся два раза в неделю.

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

В программе по физической культуре ставятся следующие **задачи**:

- формирование правильной осанки у детей, развитие умений выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво;
- развитие умений бегать и ходить легко, энергично отталкиваясь от опоры;
- обучение детей навыкам и умениям бегать наперегонки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину, в высоту с разбега, прыгать на мягкое покрытие с места; сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч;
- развитие физических качеств: быстроты, ловкости, общей выносливости; морально-волевых качеств: выдержки и настойчивости;
- обучение элементам спортивных игр;
- воспитание справедливости, честности, дружелюбия, организованности и самостоятельности;
- поддерживание интереса детей к различным видам спорта.

В программу включены такие основные движения как: ходьба, бег, ползание, лазанье, прыжки, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии, строевые упражнения, элементы спортивных игр (футбол и баскетбол). Подвижные игры тоже имеют большое значение и включены в программу.

Задачи развития.

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строении и функциях человеческого тела.
 2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
 3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
 4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
Совершенствовать умение 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.
Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой) ; ориентироваться в пространстве.
Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

К концу года дети должны уметь:

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку. Направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20см.), прыгать в обозначенное место с высоты (30 см.), прыгать в длину с места не менее 80 см.
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- перестраиваться в колонну по два;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

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, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья.

В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости.

Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.

Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.

Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

Тематическое планирование

№	Наименование раздела программы	Тема НОД	Дата		Количество часов	Тип НОД	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся. (Результат).
			По плану	факт				
1.	Строевые упражнения.	«На первый, второй рассчитайся!». «Первые номера шаг вперёд!»			1	Знакомство.	Зарядка. Построение. Выполнение команды: «На первый, второй рассчитайся!». «Первые номер а шаг вперёд!». Подвижные игры.	Уметь рассчитаться на первый, второй.
2.	Строевые упражнения.	Построение. Счёт на первый, второй...			1	Знакомство.	Зарядка. Построение. «На первый, второй рассчитайся!». «Первые номера шаг вперёд!» Эстафета.	Уметь рассчитаться на первый, второй.
3.	Ходьба.	Ходьба обычная.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. Ходьба обычная. Подвижные игры.	Уметь ходить обычным шагом.
4.	Ходьба.	Ходьба на носках.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. Ходьба на носках. Подвижные игры.	Уметь ходить на носках.
5.	Бег.	Бег обычный.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. Ходьба на носках Бег обычный. Эстафета.	Уметь бегать обычно.
6.	Бег.	Бег на носках.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. Ходьба на носках Бег на носках. Эстафета.	Уметь бегать на носках.
7.	Ползание.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Подвижные игры.	Уметь ползать на четвереньках змейкой между предметами.
8.	Прыжки.	Прыжки на двух ногах, на месте (30-40 раз).			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на двух ногах , на месте (30-40 раз). Подвижные игры.	Уметь прыгать на двух ногах, на месте (30-40 раз).
9.	Прыжки.	Прыжки: ноги накрест, ноги врозь, одна нога			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на двух ногах , на месте. Прыжки: ноги накрест, ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад.	Уметь прыгать. Уметь прыгать ноги накрест,

		вперёд, другая 1назад.						ноги врозь, одна нога вперёд, другая 1назад.
10.	Бросание мяча.	Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками (10 раз).			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на двух ногах , на месте. Прыжки: ноги накрест, ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад. Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками (10 раз). Подвижные игры.	Уметь бросать мяч вверх, о землю и ловя его двумя руками (10 раз).
11.	Бросание мяча.	Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками с хлопком.			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на двух ногах , на месте. Прыжки: ноги накрест, ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад. Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками с хлопком. Релаксация.	Уметь бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками с хлопком.
12.	Упражнение на равновесие.	Упражнение на равновесие, ходьба по узкой гимнастической скамейке.			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на двух ногах , на месте. Прыжки: ноги накрест, ноги врозь, одна нога вперёд, другая назад. Упражнение на равновесие, ходьба по узкой гимнастической скамейке. Релаксация.	Уметь ходить по узкой гимнастической скамейке.
13.	Упражнение на равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предмет.			1	Знакомство.	Зарядка. Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю и ловя его двумя руками с хлопком. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через предмет.	Уметь ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.
14.	Ползание.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Чередование с ходьбой			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках змейкой между предметами. Чередование с ходьбой. Подвижные игры.	Уметь ползать на четвереньках змейкой между предметами. Чередование с ходьбой.
15.	Строевые	Строевые			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках	Уметь

	упражнения.	упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу.					змейкой между предметами. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Подвижные игры.	построиться в колонну по одному, в шеренгу.
16.	Спортивные игры.	Спортивные игры. Элементы баскетбола, Бросание мяча в корзину.			1	Знакомство.	Зарядка. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Спортивные игры. Элементы баскетбола, Бросание мяча в корзину. Релаксация.	Уметь бросать мяч в корзину.
17.	Ходьба	Ходьба на пятках, на наружной стороны стоп с высоким подниманием колена.			1	Знакомство.	Зарядка. Спортивные игры. Элементы баскетбола, Бросание мяча в корзину. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с высоким подниманием колена. Подвижные игры.	Уметь ходить на пятках, на наружной стороне стоп с высоким подниманием колена.
18.	Ходьба.	Ходьба на пятках в колонне по одному, по два.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба на пятках, на наружной стороне стоп с высоким подниманием колена. Ходьба на пятках в колонне по одному, по два. Подвижные игры.	Уметь ходить на пятках в колонне по одному, по два.
19.	Бег.	Бег на носках с высоким подниманием колена (мелким и широким шагом).			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба на пятках в колонне по одному, по два. Бег на носках с высоким подниманием колена (мелким и широким шагом). Подвижные игры.	Уметь бегать на носках с высоким подниманием колена.
20.	Бег.	Бег по одному, по двое, змейкой, враспынную.			1		Зарядка. Бег на носках с высоким подниманием колена (мелким и широким шагом). Бег по одному, по двое, змейкой, враспынную.	Уметь бегать по одному, по двое, змейкой, враспынную.
21.	Ползание и переползание.	Ползание и переползание через препятствия (расстояние 3-4 метра).			1	Знакомство.	Зарядка. Бег по одному, по двое, змейкой, враспынную. Ползание и переползание через препятствия (расстояние 3-4 метра).	Уметь ползать и переползать через препятствия (расстояние 3 - 4 метра).

22.	Ползание.	Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание и переползание через препятствия (расстояние 3-4 метра). Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.	Уметь ползать на четвереньках, толкая мяч головой.
23.	Прыжки.	Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд(3-4 метра).			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд(3-4 метра).	Уметь с поворотом, двигаться вперёд(3-4 метра).
24.	Прыжки.	Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперёд.			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд(3-4 метра). Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперёд.	Уметь прыгать на одной ноге на месте и в движении вперёд
25.	Прыжки.	Прыжки в высоту с места(15-20см).			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд (3-4 метра). Прыжки на одной ноге на месте и в движении вперёд. Зарядка. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд (3-4 метра).	Уметь прыгать в высоту с места (15-20см).
26.	Бросание мяча.	Бросание мяча. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд (3-4 метра). Бросание мяча. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	Уметь перебрасывать мяч из одной руки в другую.
27.	Бросание мяча.	Бросание мяча друг другу: снизу , из-за головы. От груди, отскок, от земли.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Прыжки с поворотом, двигаясь вперёд (3-4 метра). Бросание мяча. Перебрасывание мяча из одной руки. Бросание мяча друг другу: снизу, из-за головы. От груди, отскоком от земли.	Уметь бросать мяч друг другу: снизу , из-за головы. От груди, отскок, от земли.
28.	Упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие. Ходьба по			1	Знакомство.	Зарядка. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросание мяча друг другу: снизу, из-за головы. От	Уметь сохранять равновесие, по правилам

		гимнастической скамейке с приседанием.					груди, отскок, от земли. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием.	передавать мяч друг другу.
29.	Упражнение на равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке, раскидывая и собирая игрушки.			1	Знакомство.	Зарядка. Бросание мяча друг другу: снизу, из-за головы. От груди, отскоком от земли. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. Ходьба по гимнастической скамейке, раскидывая и собирая игрушки.	Уметь лазать по гимнастической скамейке, раскидывая и собирая игрушки.
30.	Упражнение на равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешком на голове.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием. Ходьба по гимнастической скамейке, раскидывая и собирая игрушки. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешком на голове.	Уметь лазать по гимнастической скамейке боком с мешком на голове.
31.	Строевые упражнения.	Перестроение в колонну по двое, трое, четверо.			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешком на голове. Перестроение в колонну по двое, трое, четверо.	Уметь перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо.
32.	Строевые упражнения.	Повороты налево, направо, кругом.			1	Знакомство.	Зарядка. Перестроение в колонну по двое, трое, четверо. Повороты налево, направо, кругом.	Уметь поворачиваться налево, направо, кругом.
33.	Ходьба.	Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы».			1	Знакомство.	Зарядка. Перестроение в колонну по двое, трое, четверо. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы».	Уметь шагать приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы»
34.	Ходьба.	Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы».			1	Закрепление.	Зарядка. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы».	Уметь шагать приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы».

35.	Ходьба.	Ходьба перекатом с пятки на носок.			1	Знакомство.	Зарядка. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы». Ходьба перекатом с пятки на носок	Уметь ходить перекатом с пятки на носок.
36.	Ходьба.	Ходьба перекатом с пятки на носок.			1	Закрепление.	Зарядка. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы». Ходьба перекатом с пятки на носок.	Уметь ходить перекатом с пятки на носок.
37.	Бег	Бег с препятствиями. Игра «Метание мяча».			1	Знакомство.	Зарядка. Повороты налево, направо, кругом. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Ходьба приставным шагом влево, вправо. Игра «Лиса и зайцы». Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с препятствиями. Игра «Метание мяча».	Уметь бегать с препятствиями.
38.	Бег	Бег с препятствиями.			1		Зарядка. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с препятствиями. Игра «Метание мяча». Бег с препятствиями.	Уметь бегать с препятствиями.
39	Бег	Бег не прерывный (в течение 1.5-2 мин. В медленном темпе).			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с препятствиями. Игра «Метание мяча». Бег с препятствиями. Бег не прерывный (в течение 1.5-2 мин. В медленном темпе).	Уметь бегать (в течение 1.5-2 мин. В медленном темпе).
40.	Упражнение на равновесие.	Ползание по гимнастической скамейке опираясь на живот.			1	Знакомство.	Зарядка. Бег с препятствиями. Бег не прерывный (в течение 1.5-2 мин. В медленном темпе). Ползание по гимнастической скамейке опираясь на живот.	Уметь ползать по гимнастической скамейке, опираясь на живот.
41.	Упражнение на равновесие.	Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь			1	Знакомство.	Зарядка. Бег с препятствиями. Бег не прерывный (в течение 1.5-2 мин. В медленном темпе). Ползание по гимнастической скамейке опираясь на	Уметь ползать по гимнастической скамейке подтягиваясь

		руками.					живот. Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками.	руками.
42.	Прыжки.	Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см.). Игра в баскетбол.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание по гимнастической скамейке опираясь на живот. Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см.). Игра в баскетбол.	Уметь прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см.).
43.	Прыжки.	Прыжки на мягкое покрытие (высота 30 см.) разными способами.			1	Знакомство.	Зарядка. Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Прыжки разными способами (20 см.). Игра в баскетбол. Прыжки на мягкое покрытие (высота 30 см.) разными способами.	Уметь прыгать на мягкое покрытие (высота 30 см.).
44.	Прыжки.	Прыжки в длину с места и с разбега.			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на мягкое покрытие (высота 30 см.) разными способами. Прыжки в длину с места и с разбега. Игра в баскетбол.	Уметь прыгать в длину с места и с разбега.
45.	Бросание.	Отбивание мяча о землю продвигаясь, вперёд шагом (5-6 м.).			1	Знакомство.	Зарядка. Прыжки на мягкое покрытие (высота 30 см.) разными способами. Прыжки в длину с места и с разбега. Отбивание мяча о землю продвигаясь вперёд шагом(5-6 см.).	Уметь отбивать мяча о землю продвигаясь вперёд шагом(5-6 см.).
46.	Бросание.	Отбивание мяча о землю, продвигаясь, вперёд шагом (5-6 см.).			1	Закрепление.	Зарядка. Прыжки в длину с места и с разбега. Отбивание мяча о землю продвигаясь вперёд шагом (5-6 см.). Отбивание мяча о землю продвигаясь вперёд шагом(5-6 см.).	Уметь отбивать мяч о землю, продвигаясь вперёд шагом(5-6 см.).
47.	Упражнение на равновесие.	Упражнение на равновесие. Сохранение равновесия, стоя на носках на гимнастической скамейке.			1	Знакомство.	Зарядка. Отбивание мяча о землю продвигаясь вперёд шагом (5-6 см.). Упражнение на равновесие. Сохранение равновесия, стоя на носках на гимнастической скамейке.	равновесия, стоя на носках на гимнастической скамейке.
48.	Упражнение на	Сохранение			1	Закрепление.	Зарядка. Отбивание мяча о землю	Уметь сохранять

	равновесие.	равновесия после бега и прыжков: приседая на носках (руки в стороны), стоя на одной ноге (руки на поясе).					продвигаясь вперёд шагом (5-6 см.). Упражнение на равновесие. Сохранение равновесия, стоя на носках на гимнастической скамейке. Сохранение равновесия после бега и прыжков: приседая на носках (руки в стороны), стоя на одной ноге (руки на поясе).	равновесие после бега и прыжков, приседая на носках (руки в стороны), стоя на одной ноге (руки на поясе).
49.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Равнение в затылок, в колонне, в кругу.			1	Знакомство.	Зарядка. Сохранение равновесия после бега и прыжков: приседая на носках (руки в стороны), стоя на одной ноге (руки на поясе). Строевые упражнения. Равнение в затылок, в колонне, в кругу.	Уметь держать равнение в затылок, в колонне, в кругу.
50.	Строевые упражнения.	Строевые упражнения.			1	Знакомство.	Зарядка. Строевые упражнения. Равнение в затылок, в колонне, в кругу. Строевые упражнения.	Уметь ходить строевым шагом.
51.	Ходьба.	Ходьба. (На пятках, на кончиках пальцев, на внешней стороне ноги).			1	Знакомство.	Зарядка. Строевые упражнения. Равнение в затылок, в колонне, в кругу. Строевые упражнения. Ходьба. (На пятках, на кончиках пальцев, на внешней стороне ноги).	Уметь ходить на пятках, на кончиках пальцев, на внешней стороне ноги.
52.	Ходьба.	Ходьба. (Приставным шагом, с высоким подниманием колена).			1	Знакомство.	Зарядка. Строевые упражнения. Ходьба. (На пятках, на кончиках пальцев, на внешней стороне ноги). Ходьба. (Приставным шагом, с высоким подниманием колена).	Уметь ходить приставным шагом, с высоким подниманием колена.
53.	Бег.	Челночный бег. (3 раза по 10 метров).			1	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. (На пятках, на кончиках пальцев, на внешней стороне ноги). Ходьба. (Приставным шагом, с высоким подниманием колена). Челночный бег.(3 раза по 10 метров).	Уметь бегать 3 раза по 10 метров.
54.	Бег.	Челночный бег.(3 раза по 10			1	Закрепление.	Зарядка. Ходьба. (На пятках, на кончиках пальцев, на внешней	Уметь бегать 3 раза по 10 метров.

		метров).					стороне ноги). Ходьба. (Приставным шагом, с высоким подниманием колена). Челночный бег. (3 раза по 10 метров).	
55.	Бег.	Бег на скорость. (Расстояние 20 метров).			2	Знакомство.	Зарядка. Ходьба. (Приставным шагом, с высоким подниманием колена). Челночный бег. (3 раза по 10). Бег на скорость. (Расстояние 20 метров).	Уметь бегать на скорость.(Расстояние 20 метров).
56.	Бег.	Бег на скорость. (Расстояние 30 метров).			2	Знакомство.	Зарядка. Бег на скорость. Расстояние 20 метров. Бег на скорость. Расстояние 30 метров.	Уметь бегать на скорость. Расстояние 30 метров.
57.	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 метра.			2	Знакомство.	Зарядка. Бег на скорость. Расстояние 20 метров. Бег на скорость. Расстояние 30 метров. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 метра.	Уметь лазать по гимнастической стенке высотой 2,5 метра.
58.	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 метра.			2	Закрепление.	Зарядка. Бег на скорость. (Расстояние 20 метров). Бег на скорость. (Расстояние 30 метров). Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 метра.	Уметь лазать.
59.	Спортивные игры.	Элементы спортивных игр (футбол).			2	Знакомство.	Зарядка. Лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 метра. Элементы спортивных игр (футбол).	Уметь передавать друг другу мяч.
60.	Спортивные игры.	Элементы спортивных игр (футбол).			2		Зарядка. Элементы спортивных игр (футбол).	Уметь передавать друг другу мяч.
61. 62	Спортивные игры.	Элементы спортивных игр (баскетбол).			2	Знакомство.	Зарядка. Элементы спортивных игр (баскетбол).	Уметь перебрасывать мяч в корзину.