

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 376

620075, г. Екатеринбург, ул. Бажова, 57а, тел \ факс (343) 350-69-71
E-mail: umka376@mail.ru Сайт <http://376.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ-
детский сад комбинированного вида №
376

Протокол № 1
от «31» 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ –
детский сад комбинированного вида № 376

Каличонок Н.А.

Приказ от «31» 08 2021 г. № 30-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности
«Физическая культура»
2021-2022 учебный год

Образовательная область «Физическое развитие»

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 376.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник» «Занятия по физической культуре 3-7 лет
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М. Просвещение, 2011.

Рабочая программа рассчитана на следующее количество непосредственно образовательной деятельности:

НОД	3 – 4 года комбинированная /общеобразовательная группы	4 – 5 лет комбинированная группа	5 – 6 лет комбинированная группа	6-7 лет общеобразовательные группы
Длительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на воздухе			1 раз в неделю	1 раз в неделю
Количество в год	108	108	108	108

Рабочая программа имеет **цель** - формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а так же приобщению детей к культуре народов Урала в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях. Программа способствует решению следующих **задач**:

содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях;
- формирование безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств,

- поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной активности;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать

координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей

Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»	
По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Познавательное развитие» - формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира	«Художественно-эстетическое развитие» - раздел «Музыка» - развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств.
«Речевое развитие» - развитие свободного общения с взрослыми и детьми, овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими	
-«Художественно-эстетическое развитие»- Развитие детского художественного творчества, интереса к самостоятельной творческой деятельности	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности физическая культура для
детей 2 младшей группы с 3 - 4 лет образовательной области
«Физическое развитие»

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей второй младшей группы разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 и ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:**

1. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. "Младшая группа" - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 5 лет», - М.: ВЛАДОС, 2002.

Программа рассчитана на проведение непрерывной образовательной деятельности 108 раз в год (3 раза в неделю), длительностью - 15 минут. Занятия проводятся в спортзале.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Цель рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная рабочая программа опирается на принципы примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной детской деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
- К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
- К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

разные виды непосредственно образовательной деятельности по физической культуре; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня; активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.); самостоятельная двигательная деятельность детей; занятия в семье.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников. Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

Новизна и отличительная особенность данной рабочей программы заключается: в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Программа является **актуальной**, так, как предложенные в ней методы и приемы способствуют развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); дальнейшему накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) и формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Обоснование внесения изменений - данная рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально-регионального компонента.

Реализация национально-регионального компонента - национально-региональный компонент реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр народов Урала; дидактических игр; физкультминуток народов Урала.

Задачами национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Урала, закрепление представлений детей о природе, животных Урала, ознакомление с национальными традициями народов Урала.

Здоровьесбережение воспитанников является **приоритетным направлением** и реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности только в некоторых темах.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей.

Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышением мотивации двигательной активности детей путем организованной детской деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Формы организации образовательного процесса

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательная деятельность		
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей - Игра - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование - Физкультурное занятие - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Проектная деятельность - Игры-забавы - Имитирующие игры - Игры-соревнования. 	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

Содержание рабочей программы

Основные движения	
Ходьба и бег.	<p>Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).</p>
Ползание и лазание.	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).</p>
Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p>
Катание, ловля, бросание.	<p>Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем</p>
	<p>(расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).</p>
Ритмическая гимнастика.	<p>Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.</p>

<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p> <p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p>
<p>Спортивные упражнения</p>	<p>Катание на санках: Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p>Скольжение: Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p> <p>Ходьба на лыжах: Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.</p> <p>Катание на самокате: Кататься на двухколесном самокате по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».</p> <p>С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро-бышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p>С подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p>С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>

Тематический план

№	Темы	Количество НОД	Количество НОД (часть, формируемая участниками ОП)
	Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Урала, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности	72	36
1.	«Птички летают»	2	1
2.	«Пойдем в гости к мишке»	2	1

3.	«Поехали на машине»	2	1
4.	«Пойдем в гости к собачке»	2	1
5.	«хитрый мышонок»	2	1
6.	«В осеннем лесу»	2	1
7.	«К нам пришел в гости гусь»	2	1
8.	«Разноцветные стульчики»	2	1
9.	«Птички летают»	2	1
10.	«Хитрый мышонок»	2	1
11.	«Пойдем в гости к кукле»	2	1
12.	«Котик пришел в гости»	2	1
13.	«Петушок пришел к нам в гости»	2	1
14.	«На зимней лужайке»	2	1
15.	«В гости к снеговичку	2	1
16.	«Зайка серый умывается»	2	1
17.	«Идем в гости к игрушкам»	2	1
18.	«В гости к елочке»	2	1
19.	«В гости к снеговичку»	2	1
20.	«Полетаем на самолете»	2	1
21.	«К куклам в гости»	2	1
22.	«Веселые зайчики»	2	1
23.	«Белочка в гости пришла»	2	1
24.	«Зайчики пляшут»	2	1
25.	«Праздник в лесу»	2	1
26.	«На лужок»	2	1
27.	«Идем к Жучке»	2	1
28.	«Пришел ежик в гости»	2	1
29.	«Поедем на машине»	2	1
30.	«Салют»	2	1
31.	«Птички прилетели»	2	1
32.	«Кот с мышонком пришел в гости»	2	1
33.	«Поехали на поезде»	2	1
34.	«На весенний на лужок»	2	1
35.	«Бабочка прилетела поиграть»	2	1
36.	«Пойдем в гости к куклам»	2	1
	Всего	72	36
	Всего	108	

Основные требования к уровню подготовки детей второй младшей группы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год в форме диагностической деятельности. В результате обучения в НОД по образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система знаний:

К концу года дети могут:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

-

Способы проверки обученности воспитанников

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Скоростные способности

Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры.

Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 лет

Показатели	Пол	Возраст
		4 года
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	3,0-2,3
	девочки	3,2-2,4
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	9,8-7,9
	девочки	10,2-7,9
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	125-205
	девочки	110-190
Длина прыжка с места, см	мальчики	64-92
	девочки	60-88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	2,5-4,0
	девочки	2,5-3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5
	девочки	2,0-3,0
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	3-5
	девочки	5-8
Мышечная сила правой кисти, кг	мальчики	4,0-8,0
	девочки	3,5-7,5
Мышечная сила левой кисти, кг	мальчики	3,5-7,5
	девочки	3,5-6,5

Критерии педагогического мониторинга

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстают от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

**Показатели достижений ребенка по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»
во второй младшей группе**

Группа _____

Дата проведения диагностики: _____ 20__ г.

№ п/ п	Ф. И. Ребенка	Дальность броска мешочка (правой, левой рукой)		Бег 10м (сек)	Наклон вперед (см)	Бег 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Индекс физической готовности(%)		Уровень
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											

Индекс физ. готовности группы в конце года находится на _____ %

Детей с высоким уровнем _____, со средним уровнем _____ с низким уровнем _____

Вывод: _____

Литература и средства обучения

Средства обучения

Для воспитанников

- Мячи разного размера; - обручи;
- гимнастические скамейки; - гимнастические палки;
- маты; валики;
- модули разного размера; - мешочки для метания;
- теннисные мячики;
- кубы, кубики, дуги для подлезания; - мишени; стойки;
- ориентиры, веревки, канат; - гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины, гантели, ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.
- Набор картин: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» - Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
- Стандартное оборудование
- Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь - Дидактические пособия (карточки для ОРУ, ОВД)
- Карточки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.; - Маски, игрушки, музыкальный центр;
- Ноутбук

Методическая литература

Для педагогов

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Вторая младшая группа. М.: ВЛАДОС, 2016;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993 - Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». М., «Просвещение, 1974г. - Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Карпухина Н.А. «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада». Воронеж, 2008.
- «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет» Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник».

**Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе (3 – 4 года)**

№	Планир. дата	Фактич. дата	Тема	Программное содержание	Основные движения	Игры разной подвижности Компонент ДОУ	Оборудование, спортивный инвентарь
Сентябрь							
1-2			«Птички летают»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1.Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). «Пройдем по дорожке»	Подвижная игра «Бегите ко мне» «Догони мяч» Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Канаты, корректирующие дорожки, стульчики, игрушки.
3			«Лесные жители»	Коррекционные цели Обучение правильному носовому дыханию, восстановление дыхания	Ходьба на носках, как «мишки» Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см) Прыжки на обеих ногах, на месте, как «Зайки»	"Бегите ко мне", "По ровненькой дорожке", "Догонялки" Дыхательная гимнастика "Шарик" Релаксация "Ленивый мышонок"	Маски, коврики, магнитофон, корректирующие дорожки
4-5			«Пойдем в гости к мишке»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1.Прыжки на двух ногах на месте	Игровое задание «Найдем птичку» Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Мяч большого диаметра, маски животных
6			«Лесные жители»	Коррекционные цели Обучение правильному носовому дыханию, восстановление дыхания	Ходьба на носках, как «мишки» Катание мяча в ворота (ширина 50-60 см) Прыжки на обеих ногах, на месте, как «Зайки»	"Бегите ко мне", "По ровненькой дорожке", "Догонялки", «Догони зайку». Дыхательная гимнастика «Самолёт» Релаксация "Ленивый мышонок",	Маски, коврики, магнитофон, корректирующие дорожки

7 - 8			«Поехали на самолете»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1.Прокатывание мячей «Прокати и догони».	Подвижная игра «Кот и воробышки» Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	Мячи по количеству детей
9			«Путешественники»	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица	По прямой, извилистой дорожке (ширина 25-30см, длина 5-6м) Ходьба по доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы Катание мяча друг другу.	"Догонялки", "Ищите зайку" "Найди, что спрятано" Дыхательная гимн. "Самолет" Релаксация "Путешествие на волшебном трамвайчике"	Извилистая дорожка, Доска гимнастическая, ребристая доска, мячи малого диаметра, кубики
10-11			«Пойдем в гости к собачке»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1.Ползание с опорой на ладони и колени.	Подвижная игра «Быстро в домик» Игра «Найдем жучка» Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох»	Кубики по количеству детей, погремушка, гимнастическая скамейка, гимнастический шнур
12			«Быстрый зайка»	Развитие координации движений, равновесие, укрепление мышечного аппарата стопы	Ходьба по прямой дорожке. Ходьба по доске, по ребристой доске. Катание мяча между предметами Ползание между предметами.	"Догони зайку", "По ровненькой дорожке", Дыхательная гимн. "Самолет», Релаксация "Ленивый мышонок»	Прямая дорожка, доска гимнастическая, ребристая доска, мячи малого диаметра, кубики
Октябрь							

13-14			«Мой веселый звонкий мяч»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки, перепрыгнуть через шнур	Подвижная игра «Догони мяч». Упр-ие на дыхание «Вдох-выдох»	гимнастический шнур доска (ширина 25 см, длина 2 м) Набивной мяч
15			«Хитрый зайка»	Развитие координации движений, равновесие, укрепление мышечного аппарата стопы	Ходьба по прямой дорожке. Ходьба по доске, по ребристой доске. Катание мяча между предметами Ползание между предметами.	"Догони зайку", "По ровненькой дорожке", Дыхательная гимн. "Самолет», Релаксация "Ленивый мышонок»	Прямая дорожка, доска гимнастическая, ребристая доска, мячи малого диаметра, кубики
16-17			«В осеннем лесу»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.«Прокати мяч».	Игра «Ловкий шофер»Игровое задание «Машины поехали в гараж». Дыхательная гимнастика «Ветерок»	Плоские обручи из фанеры или картона, обручи, мяч большого диаметра.
18			«Волшебный трамвайчик»	Укрепление мышечного аппарата стопы, развитие мышц плечевого пояса	Ходьба по доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы Из кружка в кружок Катание мяча друг другу Подлезания под препятствия, не касаясь руками пола(высота 50см)	Игры "Догонялки", "Ищите зайку" Дыхательная гимнастика «Шарики" Релаксация "Путешествие на волшебном трамвайчике"	Маски зверей, магнитофон, канат, мячи среднего диаметра, дуги.

19-20			«К нам пришёл в гости гусь»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1.Прокатывание мячей в прямом направлении 2.Игровое упражнение «Быстрый мяч» 3.Ползание между предметами, не задевая их.	Игровое упражнение «Проползи – не задень»Подвижная игра «Зайка серый умывается»Игра «Найдем зайку»	Мячи по количеству детей, шнур
21			«Самолет»	Развитие координации движений к крупным и мелким мышечных группах	Бег «По прямой, по кругу» Игры "Бегите ко мне", Равновесие "По ровненькой дорожке	Игра "Найди что спрятано" Дыхательная гимн. "Самолет" Релаксация "Путешествие на волшебном трамвайчике"	Игрушка, ребристая доска, канат
22-23			«Разноцветные стульчики»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги – не задень».	Упр-ие на дыхание«Насос» Подвижная игра «Кот и воробышки».	Стульчики по количеству детей шнур (высота – 50 см от линии пола)
24			«Сильные ребята»	Развитие координации движений к крупным и мелким мышечных группах	Бег «По прямой, по кругу» Игры "Бегите ко мне", Равновесие "По ровненькой дорожке	Игра "Найди что спрятано" Дыхательная гимн. "Самолет" Релаксация "Путешествие на волшебном трамвайчике"	Игрушка, ребристая доска, канат
Ноябрь							

25-26		«Птички летают»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1.Равновесие «В лес по тропинке» 2.Прыжки «Зайки – мягкие лапочки» 3.Ползание на ладонях и коленях по доске, ходьба по ребристой доске.	Игровое здание «Веселые мышки» Упр-ие на дыхание Подвижная игра «Ловкий шофер». Пальчиковая гимнастика № 1	Ленточки две доски (ширина 25 см, длина 2–3 м) рули
27		«Ленивый барсучок»	Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного корсета позвоночника	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки из кружка в кружок Катание мяча между предметами Подлезание под препятствие	Дыхательная гимнастика "Кач-кач" Игра "Догони скорее мяч" Дыхательная гимн. «Коровка» Релаксация"Ленивый барсучок»	Мяч большого диаметра, гимнастическая гимнастика, обручи, дуги
28-29		«Хитрый мышонок»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой» Игра «Где спрятался мышонок?».	Обручи шнуру, цветным меткам 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) диаметром 30–40 см

30			«Перелет птиц»	Укрепление мышечного корсета мышечного аппарата ног позвоночника, связочного	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м) Катание мяча в ворота, между предметами Подлезание под препятствие, ползание между предметами	Игры подвижные "Перелет птиц", "Допрыгни до веточки", "У медведя во бору" Дыхательная гимн. «Паровоз» Релаксация «Зёрнышко»	Резиновые растяжки, маски животных, гимнастическая скамейка, дуги, мячи, кубики.
31-32			«Пойдем в гости к кукле»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1.Игровое упражнение «Твой кубик» 2.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень» 3.Ползание на четвереньках «Проползи – не задень».	Игровое задание «Быстрые жучки» Подвижная игра «По ровненькой дорожке»	Кубики, ориентиры, дуги гимнастические, мячи по количеству детей.
33			«Наседка и цыплята»	Укрепление мышечно – связочного аппарата ног и туловища	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м) Катание мяча в ворота, между предметами Подлезание под препятствие, ползание между предметами	Игры "Бегите к флажку", "С кочки на кочку", "Наседка и цыплята"	Резиновые растяжки, маски животных, гимнастическая скамейка, дуги, мячи, кубики.

34-35			«Котик пришел в гости»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие «хитрый котик крадет»	Подвижная игра «Поймай комара» Подвижная игра «Пузырь»	Флажки, резиновая растяжка с «комаром», игрушка Котик
36			«На лесной полянке»	Увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставах стоп и пальцев ног.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Вокруг предметов. 3. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100см) 4. Подлезание в обруч	Игра подвижная "Догони скорее мяч", "Ловишки" Дыхательная гимн. "Самолет" Релаксация "На лесной полянке"	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, мяч большого диаметра
Декабрь							
37-38			«Петушок пришел к нам в гости»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень» 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Упр-ие на дыхание «Гуси шипят» Подвижная игра «Коршун и птички» Игра «Найдем птенчика»	Скамейка (15см), кубики, канат, маски-шапочки
39			«Звери и птицы»	Формирование правильной осанки	1. Прыжки с высоты 15-20см 2. Ловля мяча брошенная воспитателем (расстояние 70-100см) 3. Подлезание в обруч	Игра пальчиковая игра "кот и цыплятки" Дыхательная гимн. "Каша кипит" Релаксация "Звери и птицы спят"	Игрушки зверей, маска – шапочка, гимнастическая скамейка, мяч среднего диаметра, обруч на стойке.

40-41			«На зимней лужайке»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Ползание на ладонях и коленях по скамейке, ходьба по ребристой доске	Подвижная игра «Найди свой домик» Упр-ие на дыхание «Гуси шипят»	Мячи по количеству детей. Скамейка (30 см), ребристая доска
42			«Птицы и звери»	Укрепление мышц ног и туловища	1. Прыжки с высоты 15-20см 2. Ловля мяча брошенная воспитателем (расстояние 70-100см) 3. Подлезание в обруч	Игра пальчиковая игра "кот и цыплятки" Дыхательная гимн. "Каша кипит" Релаксация "Звери и птицы спят"	Игрушки зверей, маска – шапочка, гимнастическая скамейка, мяч среднего диаметра, обруч на стойке.
43-44			«В гости к снеговичку»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!» 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	Подвижная игра «Лягушки». Игра малой подвижности «Найдем лягушонка» Упр-ие на дыхание «Гуси шипят» Пальчиковая гимн-ка № 1, 2	Кубики по количеству детей. Мячи большие, гимн. скамейка.
45			«На лесной полянке»	Формирование правильной осанки	1. Прыжки с высоты 15-20см 2. Метание на дальность правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках по прямой	Игры разной подвижности "Мой веселый звонкий мяч" Дыхательная гимнастика "Коровка" Релаксация "На лесной полянке"	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, мяч.
46-47			«Полетаем на самолете»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки	Подвижная игра «Птица и птенчики»	Стульчики по количеству

				ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	на бревнышке 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	детей, маски-шапочки, гимнастическая скамейка, узкая доска
48			«Веселая карусель»	Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	1. По доске, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы 2. Прыжки через линию, шнур 3. Метание на дальность правой и левой рукой 4. Перелазание через бревно	Игры разной подвижности "Попади в обруч", "Веселая карусель" Дыхательная гимн. "Подуй на снежки" Релаксация "Зернышко"	Ребристая доска, кубики, два шнура, мешочки для метания по количеству детей, гимнастическое бревно.
Январь							
49-50			«К куклам в гости»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1. Равновесие «Пройди – не упади» 2. Прыжки «Из ямки в ямку»	Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?»	Платочки по количеству детей, маски-шапочки, обручи 6 шт., гимнастическая скамья.
51			«Лохматый пес»	Развитие координации движений с дыхательными движениями грудной клетки	1. Прыжки "Поймай комара" 2. Метание "Кто бросит дальше мешочек" 3. Лазание "Кто быстрее доползет до зайки"	Игры разной подвижности "Лохматый пес" Дыхательная гимн. "Подуем на снежинки" Релаксация под музыкальное сопровождение	Резиновая растяжка, мешочки с песком для метания.
52-53			«Веселые зайчики»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную;	1. Игровое упражнение «На полянке» 2. Прыжки «Зайки –	Подвижная игра «Птица и птенчики»	Обручи по количеству детей, набивные

				в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер	прыгуны» 3.		мячи по 4–5 штук
54			«В гости к лошадке»	Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах	1. По гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. "Достань комара" 3. В горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 4. Перелезание через бревно	Дыхательная гимн. "Чья лошадка быстрее», «Кто самый громкий» Подвижные игры "Цветные автомобили", "Рыбка", "Сидячий футбол"	Гимнастическая скамейка, кубики 6 шт., резиновая растяжка «Комарик», бревно.
55-56			«Белочка в гости пришла»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1.Игровое упражнение «Прокати – поймай» 2. Игровое упражнение «Медвежата»	Подвижная игра «Найди свой цвет»	Кубики по количеству детей, обручи (50 см), кубики (кегли) разных цветов, мяч большого диаметра, набивные мячи
57			«Путешествие на море»	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы	1. Перешагивание через рейки лестницы 2. Прыжки в длину с места, через две линии (расстояние 25-30) 3. Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу,	Дыхательная гимн. "Петушок", "Подпрыгни и подуи» Подвижные игры "Рыбачки рыбаки", "Так и так", "Не урони мячик" Релаксация "Путешествие на море"	Лесенка, два каната, подвесная горизонтальная цель, дуги 4 шт.

					от груди 4. Подлезания под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола		
58-59			«Зайчики пляшут»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. «Лягушки и бабочки» игровое упражнение 2. Ползание под дугу 3. Равновесие «По тропинке»	Подвижная игра «Лохматый пес»	Дуги 4 шт., две доски (ширина 20 см), мягкий коврик, маска – шапочка «собачки»
60			«Сокол и лиса»	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы	1. Упражнение на равновесие "Стройная елочка" 2. Игровое упражнение на прыжки "Поймай бабочку" 3. Игровое упражнение на метание "Попади в круг"	Дыхательная гимнастика «Аист», «Поезд» Подвижная игра "Сокол и лиса" Релаксация "Путешествие на море"	Гимнастическая скамейка, маски – шапочки животных, растяжка «Бабочка», канаты
Февраль							
61-62			«Праздник в лесу»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек»	Подвижная игра «Найди свой цвет». Игра малой подвижности по выбору детей	Обруч по количеству детей, 5–6 шнуров (косичек), обручи (по 5–6 штук)
63			«В гости к зайке»	Развитие координации движений с дыхательными	1. Прыжки "Поймай комара"	Дыхательная гимн. "Цветок распускается",	Растяжка резиновая

				движениями грудной клетки	2. Метание "Кто бросит дальше мешочек" 3. Лазание "Кто быстрее доползет до зайки"	"Подуем на снежинки" Подвижные игры "Лохматый пес"	снежинки, маска, игрушки зверей, мешочки для метания, резиновая растяжка «Комарик»
64-65			«На лужок»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1. Игровое упражнение «Мышки, лошадки» 2. Прыжки «Веселые воробышки». 3. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках» Игра «Найдем воробышка»	Обруч по количеству детей, гимнастическая скамейка, обруч большого диаметра, канат или веревка
66			«Путешествие на лесную полянку»	Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах	1. По гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. "Достань комара" 3. В горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 4. Перелезание через бревно	Дыхательная гимнастика «Чья лошадка быстрее», "Кто самый громкий" Подвижные игры "Цветные автомобили", "Рыбка", "Сидячий футбол". Под музыкальное сопровождение	Цветные рули, футбольный мяч, гимнастическая скамейка, кубики 4 шт., растяжка «Комарик», бревно, мишень, мячи.
67-68			«Идем к Жучке»	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер;	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Лазания под шнур на высоте 50 см	Подвижная игра «Воробышки и кот»	Шнур или канат, мячи по количеству детей, две стойки и два шнура,

				повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола			
69			«Петушок – золотой гребешок»	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы	1.Подлезания под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола 2. Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 3. Прыжки в длину с места, через две линии (расстояние 25-30) 4. Перешагивание через рейки лестницы	Дыхательная гимнастика"Петушок", "Подпрыгни и подуй" Подвижные игры "Рыбачки рыбаки", "Так и так", "Не урони мячик" Релаксация "Путешествие на море"	Растяжка резиновая снежинки, маска, игрушки зверей, Мячи среднего диаметра, резиновая растяжка «Комарик», два каната, лестница
70-71			«Пришел ёжик в гости»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу» 2.Равновесие. Пройти по доске,	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки) Игра «Найдем лягушонка».	Дуги 3 – 4 шт., две доски, большой канат,
72			«Мы спортсмены»	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы	1.Подлезания под препятствие (высота 50см), не касаясь руками пола 2. Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 3. Прыжки в длину с места, через две линии (расстояние 25-30) 4. Перешагивание через рейки лестницы.	Дыхательная гимнастика"Петушок", "Подпрыгни и подуй" Подвижные игры "Рыбачки рыбаки", "Так и так", "Не урони мячик" Релаксация "Путешествие на море"	Растяжка резиновая снежинки, маска, игрушки зверей, Мячи среднего диаметра, резиновая растяжка «Комарик», два каната, лестница

Март

73-74		«Поедем на машине»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1.Равновесие «Ровным шагом» ходьба по длинной доске 2.Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики».	Кубики по количеству детей, узкая доска, шнур, шапочки – маски.
75		«Волшебный сон»	Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия	1.Равновесие по наклонной доске (высота 30-35см) 2. Прыжки через предметы (высота 5см) 3. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м; размер1-1,5м) 4. Подлезания под препятствия (высота 50см), не касаясь руками пола	Дыхательная гимнастика"Поднимаем выше груз", "Аист" Игры разной подвижности "Кто быстрее докатит мяч до указанного места", "Найди предмет" Релаксация "Волшебный сон"	Узкая доска, набивные мячи, вертикальная цель, дуги 4 шт., мячи среднего диаметра
76-77		«Салют»	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки»	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Две веревки, мячи среднего диаметра, узкая доска, шапочки – маски.
78			Развитие координации движения с дыхательными движениями грудной клетки	1.Равновесие по наклонной доске (высота 30-35см) 2. Прыжки через предметы (высота 5см) 3. Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м; размер1-1,5м) 4. Подлезания под	Игры разной подвижности "У медведя во бору", "Найди свое место"	Узкая доска, набивные мячи, вертикальная цель, дуги 4 шт., мячи среднего диаметра

					препятствия (высота 50см), не касаясь руками пола		
79-80			«Птички прилетели»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1.Игровое упражнение «Лошадки и Бабочки!» 2.Игровое упражнение «Брось – поймай» 3.Ползание на повышенной опоре (скамейке). 4.Игровое упражнение «Муравьишки»	Подвижная игра «Зайка серый умывается» Игра «Найдем зайку?»	Мячи по количеству детей, гимнастические скамейки,
81			"Кот и мыши»	Развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища	1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставляя пятку к носку 2. Прыжки вверх с места, доставая предмет 3. Лазание по стремянке	Подвижные игры "Допрыгни до бабочки", "Кот и мыши", "Догони мишку" Дыхательная гимнастика "Ветер", "Сидячий футбол"	гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница.
82-83			«Кот с мышонком пришел в гости»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Ползание на четвереньках «Медвежата». 2.Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота – 25 см)	Подвижная игра «Автомобили». Игра малой подвижности «Автомобили поехали в гараж»	Обручи – рули по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота – 25 см),
84			«Мышонок»	Укрепление связочно-мышечного аппарата ног	1.Метание "Попади в круг" 2.Прыжки "Рыбачек и рыбаки"	Дыхательная гимнастика «Катание мяча», "Птичка" Игры разной подвижности "Найди своё место",	Канат, вертикальная цель, дуги 4 шт., мячи среднего

						"Летает, не летает"	диаметра
Апрель							
85-86			«Поехали на поезде»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Прыжки «Через канавку»	Подвижная игра «Тишина» Игра «Найдем лягушонка»	по 2 кубика на каждого ребенка, скамейка, шнуры 4 – 5 шт.,
87			«Мой веселый звонкий мяч»	Формирование правильной осанки, укрепление мышц свода стопы, расслабление мышц	1. Метание бросание мяча вверх, об пол (ловить 2-3 раза подряд) 2. Лазанье по стремянке 3. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы с мячом.	Дыхательная гимнастика: "Паровоз" Подвижные игры "Мой веселый звонкий мяч", "Кто дальше бросит мяч"	Мячи, гимнастическая стенка, ребристая доска, набивные мячи
88-89			«На весенний на лужок»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1. Игровое упражнение «Жучки» 2. Прыжки из кружка в кружок. 3. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	косички (короткие шнуры), обручи (диаметр 50 см)
90			«Звери и птицы»	Укрепление мышц свода стопы и туловища	1. Равновесие. Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Бросание мяча вверх об пол, об стенку 3. Лазанье по стремянке	Подвижные игры "Чей кружок быстрее соберется", "Стой, олень!" Дыхательная гимнастика "Ежик" Релаксация "Звери и птицы спят"	Бревно, мячи, гимнастическая лестница.

91-92		«Бабочка прилетела поиграть»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1.Игровое упражнение «Великаны!» и «Гномы!» 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	Подвижная игра «Мы топаем ногами»	Кубики, кегли, набивные мячи, резиновые мячи
93		«Быстрые ребята»	Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах	Катание друг друга на санках	Подвижные игры "Кто быстрее", "Кто дальше скатится" Дыхательная гимнастика "Самолет"	Санки, ориентиры флажки.
94-95		«Пойдем в гости к куклам»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Ползание «Проползи – не задень» 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Обручи по количеству детей, кубики или набивные мячи (4–5 штук), гимнастическая скамейка, канат.
96		«Мы за солнышком шагаем»	Укрепление опорно - двигательного аппарата	1.Прыжки в длину с места (не менее 40см). Из кружка в кружок 2.Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 3. Лазание по гимнастической лесенке	Дыхательная гимнастика «Лягушонок», "Ветер" "Солнышко и дождик", "Перелет птиц" Релаксация "Звери и птицы спят"	Обручи, горизонтальная мишень, гимнастическая лестница
Май						

97-98				Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1.Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Перепрыгивание на двух ногах через шнуры.	Подвижная игра. «Мыши в кладовой». «Где спрятался мышонок»	кольцо (от кольцеброса), шнуры (4–5 штук), две скамейки
99				Укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка в усложненной ходьбе	1.Лазание по гимнастической лесенке 2. Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 3. Ходьба, перешагивание через рейки лестницы	Дыхательная гимнастика "Белочка" «Поднимаем выше груз» Подвижные игры "Жуки", "Найди предмет"	Обручи, горизонтальная мишень, гимнастическая лестница
100 - 101			«Воробышки и кот»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1.Игровое упражнение «Змейка» 2.Прыжки «Парашютисты»	Подвижная игра «Воробышки и кот» Игра малой подвижности по выбору детей.	Мячи, гимнастические скамейки
102			«Северные зайчики»	Развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника	1.Равновесие медленное кружение в обе стороны 2. Прыжки из кружка в кружок, вокруг предметов 3. Метание на дальность (2,5-5м)	Подвижные игры "Солнышко и дождик" (с усложнением), "Наседка и цыпята", "Ель, елка, елочка"	Маски – шапочки, горизонтальная мишень, канат.
103 - 104			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой	«Бегите ко мне». «Пузырь» - КДОУ	Цветные ленточки на каждого ребенка, , мешочки, с песком,

				правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	3. Скорость бега на 30 м,(сек.)		секундомер, мат для прыжков с разметкой
105				Развитие координации движений, мышечного корсета позвоночника укрепление корсета	1.Лазание по гимнастической лесенке 2. Метание в горизонтальную цель обеими руками снизу, от груди 3. В длину с места (не мание 40см). Из кружка в кружок	Дыхательная гимнастика "Вертолет", "Ветер" Игры разной подвижности "Солнышко и дождик", "Перелет птиц"	Маски – шапочки, горизонтальная мишень, канат.
106 - 107			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	«Бегите ко мне». «Пузырь» - КДОУ «Охотники и утки» - НРК	Цветные ленточки, секундомер, мат для прыжков с разметкой
108			Диагностика двигательных качеств и умений	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном	«Догони мяч» - КДОУ «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости,

			детей	<p>гибкости; продолжительности бега в медленном темпе до 1,0 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упр.</p>	<p>в темпе до 1,0 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин.</p>		секундомер
--	--	--	-------	---	---	--	------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности физическая культура для
детей средней группы с 4 - 5 лет
образовательной области «Физическое развитие»

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 376.

Программа разработана с учетом методического комплекта:

1. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. Средняя группа».- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л.И. Пензулаева. Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет», - М.: Т.Ц. «СФЕРА», 2008
4. М.Д. Маханева. Пособия для практических работников детских дошкольных учреждений: «Воспитание здорового ребенка», - М.: «Аркти», 2000
5. О.Н.Моргуновой «Физкультурно – оздоровительная работа», г. Воронеж, 2007
6. М.Ю. Картушиной «Быть здоровыми хотим», - М.: Т.Ц. «СФЕРА», 2004

Рабочая программа рассчитана на 108 периодов непосредственно – образовательной деятельности в течение учебного года. В средней группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 20 минут.

Сопутствующими формами обучения являются: развлечения, спортивные праздники, на которых, совершенствуются все основные виды движений в естественной, непринужденной форме.

Рабочая программа направлена на достижение **цели:**

создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни.

через решение следующих **задач:**

1. формировать мотивацию к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

-поддерживать интерес и самостоятельность в двигательной деятельности, ее различных формах, активизировать творчество детей,

-создавать условия для самостоятельной активности детей с использованием физкультурного оборудования и инвентаря в подвижных играх в группе и на улице;

2. способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитывать культуру движений:

-совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать умения их самостоятельного применения и использования детьми,

-развивать умения согласовано ходить, бегать, соблюдая красоту, легкость и грацию движений, демонстрируя пластичность и выразительность, свои двигательные возможности,

-развивать различные варианты ползания и лазанья, прыжков, метания и бросания предметов вдаль, ловли, технику выполнения движений,

-продолжать формировать правильную осанку,

-обогащать опыт подвижных игр у детей, развивать детскую самостоятельность в них, инициативность;

3. развивать физические качества: ориентировку в пространстве, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и пр.

4. развивать интерес к спортивным играм и упражнениям:

- расширять кругозор детей в области спортивных игр, обогащать представления об их разнообразии,
- учить катанию на двухколесном велосипеде, ходьбе на лыжах, построениям и перестроениям на месте и в движении;
- развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности,
- развивать способность сотрудничать и помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх,
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их.

Принципы отбора основного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, и продолжением дальнейшего обучения в школе, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в соответствии с федеральными государственными требованиями, в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Отличительными особенностями данной программы является расширение возможностей физического воспитания на основе планирования и организации процесса развития двигательных способностей и максимального приближения непосредственно-образовательной деятельности к игровой деятельности, соответствие их содержания возможностям и подготовленности детей; социально-личностная направленность программных задач.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент и компонент ДООУ: социально – личностное развитие.

Задача национально-регионального компонента: расширять кругозор детей о национальной культуре народов Урала, закреплять представления у детей о природе, животных Урала.

Задача приоритетного направления деятельности: социально-личностное развитие дошкольников. Формирование представлений о богатстве народной культуры, воспитывая любовь к народным играм.

Знакомство детей с подвижными русскими народными играми и играми народов Урала, имеет огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач, которые направлены на развитие точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве, а также на формирование положительных социально – личностных черт характера и воспитание выдержки, честности, дисциплины и интереса к народной культуре.

Национально-региональный компонент и компонент ДООУ реализуются как полная сюжетная непосредственно образовательная деятельность и как часть непосредственно образовательной деятельности на воздухе в народных играх.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Формы организации образовательного процесса

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Непосредственно образовательной деятельности		
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей - Игра - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование - Физкультурное занятие - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Проектная деятельность - Игры-забавы - Имитирующие игры - Игры-соревнования. 	<ul style="list-style-type: none"> Групповые Подгрупповые Индивидуальные

Тематическое планирование по разделу «Физическая культура»

Тема (раздел)	Количество непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале	Количество непосредственно образовательной деятельности на улице
Диагностика двигательных качеств и умений детей	3	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«Веселые бельчата»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«Наши любимые игры»	2	
Игровые упражнения. Ползание и лазание.		1
«Мы уже спортсмены»	2	
Игровые упражнения. Упражнение в равновесии.		1
«Зайки-попрыгайки»	2	
Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание.		1
«В гостях у осени»	2	
Игровые упражнения. Упражнение в		1

равновесии.		
«Зверюшки-резвущики»	2	
Игровые упражнения. Ползание и лазание		1
«Шутки-прибаутки»	2	
Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание		1
«Незнайка в гостях»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«На цирковой арене»	2	
Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание.		1
Круговая тренировка «Детский стадион»	2	
Бег, прыжки игровые упражнения		1
«Спасем Вини-Пуха»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
Мальчиши-крепчиши»	2	
Игровые упражнения. Упражнение в равновесии.		1
«Вышли мышки как-то раз»	2	
Упражнение в равновесии. Ползание и лазание.		1
«Вышли мышки как-то раз»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«Сюрпризы Зимушки - зимы Севера»	2	
Игровые упражнения на прыжки на двух ногах, равновесие.		1
«Скачет заяка без оглядки»	2	
Игровые упражнения «Прокати и догони».		1
«Путешествие в сказку»	2	
Игровые упражнения «Докати до кубика»		1
«Мы юные спортсмены»	2	
Игровые упражнения «По дорожке»		1
Птичий городок»	2	
Игровые упражнения «Принеси предмет»		1
«Мишка заблудился»	2	
Игровые упражнения «Прокати мяч по дорожке и догони»		1
«Волшебная страна Зеркалия»	2	
Игровые упражнения «Вдоль дорожки»		1
«Играй, играй, в игре умнее добывай»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«Волшебная палочка выручалочка»	2	

Игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень».		1
«Мы спортсмены»	2	
Игровые упражнения «Докати до кубика»		1
«Перелетные птицы»	2	
Упражнение в равновесии. Ползание и лазание.		1
«Хочу стать ловким»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Катание.		1
«В мире животных»	2	
Игровые упражнения «По дорожке»		1
«Веселые аттракционы»	2	
Игровые упражнения. Бросание, ловля, метание.		1
«Подготовка космонавта к полету»	2	
Игровые упражнения. Прыжки. Метание. Бег.		1
Диагностика двигательных качеств и умений детей	3	
Игровые упражнения «По дорожке»		1
«Лесные приключения»	2	
Игровые упражнения «Кто скорее по дорожке», «Прыгни точно в круг»		1
«Праздник птиц»	2	
Игровые упражнения «Подбрось и поймай» «Чей мяч дальше?»		1
«Книжки-малышки»	2	
Игровые упражнения «Пролезь в обруч», «Канатоходец»		1
«Мы любим играть»	2	
Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему».		2
Итого:	72	36
Итого:	108	

Требования к результатам освоения образовательного компонента

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 10—15 см); змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно;
- ходить прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, перешагивать через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, змейкой между предметами самостоятельно;
- челночный бег (10 м . 3);
- ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой);
- прыгать в длину с места;
- прыгать одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;
- прыгать одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд;
- перепрыгивать с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 20 см и с гимнастического бревна высотой 15 см.

Лазанье, ползание:

- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону;
- лазать по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- подлезать под дуги (высотой 50—60 см) не касаясь пола руками;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

Катание, бросание, ловля, метание:

- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;
- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м;
- метать мяч в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 на 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени – 1,2 м);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд.

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);
- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);
- переступить через скакалку, вращая её вперёд и назад.

Спортивные упражнения:

- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате.

Содержание рабочей программы

Ходьба: Ходьба приставным шагом, по наклонной доске, змейкой, с перешагиванием предметов

Приучать детей выворачивать стопы при ходьбе наружу, держать спину прямо, не опускать голову.

Бег: Развитие равномерности, непринужденности, легкости бега, бег через линии наступая одной ногой между ними. При беге враспынную приучать бегать по всей площади зала.

Бросание, ловля, метание: при прокатывании мяча, шарика по узкому коридору между двух палок приучать отталкивать мяч симметрично обеими руками, регулировать силу рук, при ловле катящегося мяча приучать делать мягкое движение рук; бросание мяча из за головы, учить делать замах; перебрасывание мяча, упражнять в попадании в цель, катание обруча в определенном направлении, друг другу, покатывать между предметами, ,

Прыжки: подскоки: с поворотом, с положением ног вместе и врозь; прыжки в длину с места; прыгивание; подпрыгивание: с продвижением вперед, на одной ноге;

Отра

ботка исходного положения в подготовительной фазе прыжка

Ползание, лазание: ползание на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед, ползание по скамейке, по наклонной доске, по положенной на пол лестнице, по гимнастической лестнице приставным шагом.

Упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамейке, ходьба по скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по бревну с различным положением рук, по шнуру приставным шагом,

Ритмика: учить начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкальной фразой, развитие выразительности движений, ходьба по кругу в соответствии с темпом музыки

Скольжение: Обучать скольжению по горизонтальной наклонной ледяной дорожке после разбега.

Мониторинг усвоения программы

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь, апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

Способы проверки обученности

воспитанников Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Скоростные

способности Бег на

10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегаем до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу.

Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом

одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 5 лет

Показатели	Пол	Возраст
		5 года
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	3,0-2,3
	девочки	3,2-2,4
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	9,8-7,9
	девочки	10,2-7,9
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	125-205
	девочки	110-190
Длина прыжка с места, см	мальчики	64-92
	девочки	60-88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	2,5-4,0
	девочки	2,5-3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5
	девочки	2,0-3,0
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	3-5
	девочки	5-8
Мышечная сила правой кисти, кг	мальчики	4,0-8,0
	девочки	3,5-7,5
Мышечная сила левой кисти, кг	мальчики	3,5-7,5
	девочки	3,5-6,5

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Литература и средства обучения

Средства обучения Для воспитанников

- Мячи разного размера;
- обручи; гимнастические скамейки; - гимнастические палки;
- маты; валики; модули разного размера; - мешочки для метания;
- теннисные мячики; - кубы; кубики;
- дуги для подлезания; - мишени; стойки;
- ориентиры; веревки; канат; - гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины; гантели; ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.
- Набор картин: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» - Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
- Стандартное оборудование
- Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь - Дидактические пособия (карточки для ОРУ, ОВД)
- Картоотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.); - Маски, игрушки, музыкальный центр, ноутбук

Методическая литература

Для педагогов

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Средняя группа. М.: ВЛАДОС, 2016;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993 - Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»

- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.

- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; -М.: Просвещение, 1999, - 24с.

- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.

- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на прогулке» [Текст]: Пособие для воспитателей / В.Г. Фролов; - М.: Просвещение, 1986. – 159с.

**Показатели достижений ребенка по разделу «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в средней группе**

Группа _____

Дата проведения диагностики: _____ 20__ г.

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Дальность броска мешочка (правой, левой рукой)		Бег 10м (сек)	Наклон вперед (см)	Бег 30м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Индекс физической готовности(%)	Уровень
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											

Индекс физ. готовности группы в конце года находится на _____ %

Детей с высоким уровнем _____ , со средним уровнем _____ с низким уровнем _____

Вывод: _____

**Календарно-тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности
по физическому развитию детей 4-5 лет**

№	Планир. дата	Фактич. дата	Тема	Программное содержание	Основные виды движения	Игры разной подвижности Компонент ДОУ	Оборудование, спортивный инвентарь
1.			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	«Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой
2.			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1, мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,5 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин	«Не оставайся на полу». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер
3.			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,5 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,5 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин.	«Не оставайся на полу». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер

				умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.			
4.			Игровые упражнения. Прыжки. Катание.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	<i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень»	Подвижная игра «Автомобили» Игра «Найдем воробышка»	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер
5.			«Веселые бельчата»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; в пролезании в обруч правым, левым боком. Учить прыгать на двух ногах вдоль каната перепрыгивая его, справа и слева. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	1. Ходьба по гим. скамейке. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч правым, левым боком	«Садовник и цветы» стр.99. «П/игры и игровые упр-ия». Круг- кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».	Гим. скамья, канат, обручи
6.			«Веселые бельчата»	Закрепить детей в ходьбе по гимнастической скамейке; в пролезании в обруч правым, левым боком. Учить прыгать на двух ногах вдоль каната перепрыгивая его, справа и слева. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой и интерес к физическим упражнениям.	1. Ходьба по гим. скамейке. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его справа и слева. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч правым, левым боком	«Садовник и цветы» стр.99. «П/игры и игровые упр-ия». Круг- кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».	Гим. скамья, канат, обручи
7.			«Наши любимые»	Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время	«Пингвины» - прыжки на двух ногах с	Кор-ые упр –ия: «Мышка и мишка».	2-3 набивных

			игры»	передвижения. Закреплять умение детей в прыжках на двух ногах с зажатым мячом между коленями; в прокатывании обруча друг другу. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	зажатым мячом между коленями – усложнение. «Прокати и поймай» - прокатывание обруча друг другу (р.3м.).	Бег, чередуя с ходьбой. Дых-ые упр-ия: «Вертолет». С мячами «Не боимся мы ката», «Найди себе пару» стр.22. «Ровным кругом»- м/пигра.	мяча, гим. скамейка, маленькие обручи
8.			«Мы уже спортсмены	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке; ползании через тоннель на четвереньках. Учить прыгать через предметы. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Ходьба по гим. скамейке. 2. Прыжки через предметы. 3. Ползание через тоннель на четвереньках	«Найди себе пару» «Зайка беленький сидит» - м/п игра. Кор-ые упр – ия: «Лисички», «Кабанчики». Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№3. Без предметов.	Гим. скамья, кегли, тоннель, короткие шнуры, цветные платочки по количеству детей
9.			«Мы уже спортсмены»	Закрепить умение ходить по гим. скамейке – с приседанием на середине; ползании через тоннель на четвереньках. Учить прыгать через предметы. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Ходьба по гим. скамейке – с приседанием на середине (усложнение). 2. Прыжки через предметы. 3. Ползание через тоннель на четвереньках.	. Кор-ые упр – ия: «Лисички», Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос» «Найди себе пару» «Зайка Беленький сидит» - м/пигра.	Гим. скамья, кегли, тоннель, короткие шнуры, цветные платочки по количеству детей
10.			«Зайки-попрыгайки	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке с мешочком на голове; в прыжках через канат. Развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Воспитывать умение действовать по сигналу, желание заниматься.	1.Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки через канат, лежащий на полу. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками.	Кор-ые упр –ия: «Маленький мостик». Бег с изменением направления. Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». «Автомобили»,	Гим. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей, канат, мячи на подгруппу

						«Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	детей.
11.			«Зайки-попрыгайки»	Закрепить умение ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; умение прыгать через канат, умение прокатывать мяч друг другу. Упражнять в умении реагировать на сигнал. Воспитывать умение действовать по сигналу, желание заниматься	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через канат, лежащий на полу. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (стоя на коленях – усложнение)	Кор-ые упр –ия: «Маленький мостик». «Автомобили», «Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком на подгруппу детей, канат, мячи на подгруппу детей.
12.			«В гостях у осени»	Учить детей умению ходить по гимнастической скамейке в полуприсяде, упражнять в прыжках на одной ноге, меняя левую, правую. Упражнять в пролезании под шнур. Развивать глазомер, координацию движений, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность	1. Ходьба по гим. скамейке в полуприсяди. 2. Прыжки на одной ноге меня левую, правую. 3. Подлезание под шнур (в.50 см.).	«Мы осенние - листочки». «Холодно - жарко» - м/п игра.	Гим. скамейка, шнур и стойки, ориентиры, ленточки по количеству детей.
13.			«В гостях у осени»	Закрепить детей умению ходить по гимнастической скамейке в полуприсяде, упражнять в прыжках на одной ноге, меняя левую, правую. Упражнять в пролезании под шнур. Развивать глазомер, координацию движений, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность	1. Ходьба по гим. скамейке в полуприсяди. 2. Прыжки на одной ноге меня левую, правую. 3. Подлезание под дугу – (усложнение) 2-3 дуги.	«Мы осенние - листочки». «Холодно - жарко» - м/п игра.	Гим. скамейка, шнур и стойки, ориентиры, ленточки по количеству детей.
14.			«Зверюшки-резвухи»	Учить детей ходьбе приставным шагом, умению подбрасывать и ловить мяч, упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость, преодоление робости. Воспитывать смелость, внимание,	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на	«У медведя во бору». «Пузырь» - м/п игра.	Мячи и обручи среднего размера, ленточки по количеству детей, маска

				уверенность.	четвереньках с опорой на ладони и колени.		медведя
15.			«Зверюшки-резвушки»	Закрепить детей ходьбе приставным шагом, умению подбрасывать и ловить мяч, упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость, преодоление робости. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору». «Пузырь» - м/п игра.	Мячи и обручи среднего размера, ленточки по количеству детей, маска медведя
16.			Шутки прибаутки -	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; перебрасывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки через предметы (бруски). 3. Перебрасывание мяча друг другу (снизу) двумя руками.	«Самолеты» «Угадай, кто позвал» - м/п игра.	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски
17.			Шутки прибаутки -	Закреплять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; перебрасывать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки через предметы (бруски). 3. Перебрасывание мяча друг другу (снизу) двумя руками.	«Самолеты» «Угадай, кто позвал» - м/п игра.	Гим. скамья, Мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски
18.			«Незнайка в гостях»	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке перешагивая кубики. Учить прыгать на двух ногах до кубика; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, глазомер, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до кубика (р.3м). 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.	«Ловишки». «Олени» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей.
19.			«Незнайка в гостях»	Продолжать учить детей ходьбе по гим. скамейке перешагивая кубики.	1. Ходьба по гим. скамейке перешагивая	«Ловишки». «Олени» -	Гим. скамья,

				Учить прыгать на двух ногах до кубика; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, глазомер, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	через кубики. 2.Прыжки на двух ногах до кубика (р.3м). 3.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками	релаксация под речевое сопровождение	кубики, мячи среднего размера на подгруппу детей.
20.			На цирковой арене»	Упражнять детей в ходьбе по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Учить метать тяжелый мяч из-за головы; ползать по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Метание тяжелого мяча из-за головы. 3.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки).	«Мы веселые ребята». «Клоуны» - релаксация под речевое сопровождение	Флажки на каждого ребенка, набивные мячи – 2-3 шт., гим. скамья, шнур.
21.			«На цирковой арене»	Закреплять детей в ходьбе по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Учить метать тяжелый мяч из-за головы; ползать по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру, ловкость, координацию движений, Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Метание тяжелого мяча из-за головы. 3.Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками(хват рук с боков скамейки).	«Мы веселые ребята». «Клоуны» - релаксация под речевое сопровождение	Флажки на каждого ребенка, набивные мячи – 2-3 шт., гим. скамья, шнур.
22.			Круговая тренировка «Детский стадион»	Учить детей прокатывать мяч в прямом направлении. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость, выносливость,	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	«Стой, олень!». «Скажи и покажи» - игра - логоритмика	Ориентир ы, флажки и мячи среднего размера на подгруппу детей, дуги 3-4

				координацию движений, Воспитывать активность, выразительность движений.			шт., шнуры 3-4 шт., кубики
23.			Круговая тренировка «Детский стадион»	Продолжать учить детей прокатывать мяч в прямом направлении. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед на двух ногах; в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого равновесия. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	«Стой, олень!». «Скажи и покажи» - игра - логоритмика	Ориентиры, флажки и мячи среднего размера на подгруппу детей, дуги 3-4 шт., шнуры 3-4 шт., кубики
24.			Спасем Винни-Пуха»	Учить детей бросать мяч в корзину двумя руками от груди; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, в ползании на ладонях и коленях между кеглями. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Ловишки – перебежки». Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры (р.50см., 4-5 штук). 2. Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (р.3м.). 3. Ползание на ладонях и коленях между	«Пчелы и медведь». «Ухо-лоб-нос» - м/п игра.	Обручи среднего размера на каждого ребенка, шнуры, баскетбольные мячи 3 шт., мяч среднего размера, кегли.
25.			Спасем Винни-Пуха»	Продолжать учить детей бросать мяч в корзину двумя руками от груди; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры, в ползании на ладонях и коленях между кеглями. Упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Ловишки – перебежки». Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры (р.50см., 4-5 штук). 2. Метание большого мяча от груди двумя руками в корзину (р.3м.). 3. Ползание на ладонях и коленях между	«Пчелы и медведь». «Ухо-лоб-нос» - м/п игра.	Обручи среднего размера на каждого ребенка, шнуры, баскетбольные мячи 3 шт., мяч среднего размера, кегли.
26.			«Малыши-крепыши»	Учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя	1.Ходьба по доске (положенной на пол),	«Огуречик, огуречик...»	Доска (длинной

				равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	руки в стороны. 2.Ползание на четвереньках по прямой (2-3р) 3.Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)	«Поиграем!» - м/п игра. Кор-ые упр -ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос».	2,5м), мячи на подгруппу детей.
27.			«Малыши-крепыши»	Продолжать учить ходьбе по ограниченной площади (доске), сохраняя равновесие. Упражнять в прокатывании мячей друг другу. Развивать координацию движений, смелость, быстроту реакции на сигнал, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2.Ползание на четвереньках по прямой (2-3р) 3.Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)	«Огуречик, огуречик...» «Поиграем!» - м/п игра. Кор-ые упр -ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос».	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.
29.			«Вышли мышки как – то раз»	Учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Продолжать учить в пли уворачиваться от водящего. Закрепить ходьбу, бег по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1.«Мыши влезает в норы» - подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2.«Путь в кладовую» - ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.)	П/и «Кот и мыши» М/п «Найдите мышонка»	По 2 кубика, 2 шнура, дуги 2-3 (h-40см.), игрушка.
30.			«Вышли мышки как – то раз»	Учить использовать взмах рук для увеличения силы толчка при прыжке вверх на двух ногах. Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в подлезании под дуги на четвереньках, прогибая спину. Развивать ловкость, гибкость позвоночника, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и желание к физическим	1. «Мыши влезает в норы» - подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2.«Путь в кладовую» - ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.) 3.«Достань сыр» - прыжок в высоту на	П/и «Кот и мыши» Настороженная ходьба мышат	по 2 кубика, 2-3 дуги, игрушка, маска кота

				упражнениям.	месте на двух ногах (поднятая рука ребёнка)		
31.			«В гости к снежной бабе»	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамейке; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Учить метать набивной мяч из-за головы обеими руками вдаль. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. 3. Метание набивного мяча из-за головы обеими руками вдаль.	«Медведь». «Великаны и гномы» - м/п игра	скамейка, мешочки с песком, средние обручи, набивные мячи, Гим. маска медведя
32.			«В гости к снежной бабе»	Закрепить умение ходить по гим. скамейке; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Учить метать набивной мяч из-за головы обеими руками вдаль. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении справедливости.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч. 3. Метание набивного мяча из-за головы обеими руками вдаль	«Медведь». «Великаны и гномы» - м/п игра	скамейка, мешочки с песком, средние обручи, набивные мячи, Гим. маска медведя
33.			«Сюрпризы Зимы Севера»	Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Волк и олени», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать устойчивый интерес к физическим	1. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.	«Волк и олени». «Олени» - релаксация под музыкальное речевое сопровождение	Гим. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок, маска волка, олени рога

				упражнениям			
34.			«Сюрпризы Зимушки - зимы»	Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Волк и олени», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать устойчивый интерес к физическим упражнениям	1. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.	«Волк и олени». «Олени» - релаксация под музыкальное речевое сопровождение	Гим.скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок, маска волка, олени рога
35.			«Скачет заяц без оглядки»	Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед; в ползании на четвереньках между предметами. Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках между предметами	«Бездомный заяц» - стр.78. «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, короткие шнуры, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации.
36.			«Скачет заяц без оглядки»	Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске; умение мягко приземляться в прыжках на правой и левой ноге с продвижением вперед через шнуры. Развивать перекрестную координацию в ползании,	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед ч/з шнуры р.20-30 см – усложнение. 3. Ползание на четвереньках между	«Бездомный заяц» - стр.78. «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, короткие шнуры, кегли, маска зайца, аудиозапись для

				прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до конца.	предметами		релаксации.
37.			«Путешествие в сказку»	Упражнять детей в ходьбе перешагивая через набивные мячи; в подлезании под дугу. Учить прыгать в длину с места. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать стремление доводить начатое дело до конца.	1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	«Льдинки, ветер и мороз». «Океан» - Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Набивные мячи 4-5 шт., тоннель, мягкий тонкий мат, аудиозапись для релаксации, дуги
38.			«Путешествие в сказку»	Упражнять детей в ходьбе на носках перешагивая через набивные мячи. Закрепить умение подлезать под дугу. Продолжать учить прыгать в длину с места. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям	1. Ходьба на носках с перешагиванием через набивные мячи - усложнение. 2. Прыжки в длину с места на мягкое покрытие. 3. Подлезание под дугу (в.50 см.).	«Льдинки, ветер и мороз». «Океан» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Набивные мячи 4-5 шт., тоннель, мягкий тонкий мат, аудиозапись для релаксации, дуги
39.			«Мы юные спортсмены»	Учить детей ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом; умению забрасывать мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. Упражнять детей в умении ползать по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя. Развивать ловкость, глазомер, выносливость, умение сохранять равновесие и правильную осанку. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками,	1. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом. 2. Забрасывание мешочка с песком в обруч, лежащий на полу. 3. Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя.	«Воробушки и автомобиль». «Море волнуется» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком, обручи, Мячи среднего размера, платочки на каждого ребенка

				справедливость, честность.			
40.			«Мы юные спортсмены»	Продолжать учить детей ходьбе по гим. Скамейке боком приставным шагом на голове мешочек на голове, умению забрасывать мешочек с песком в обруч, лежащий на полу. Закрепить умение ползать по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя. Развивать ловкость, глазомер, выносливость, умение сохранять равновесие и правильную осанку. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.	1. Ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом на голове мешочек с песком – усложнение. 2. Забрасывание мешочка с песком в обруч, лежащий на полу. 3. Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая мяч головой впереди себя.	«Воробушки и автомобиль». «Море волнуется» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком, обручи, Мячи среднего размера, платочки на каждого ребенка
41.			«Птичий городок»	Учить детей правильному прыгиванию со скамейки, умению перебрасывать мяч друг другу от груди. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, организованность. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений, умение согласовывать движения с текстом. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Спрыгивание со скамейки (в.20 см.). 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди с расстояния 1,5 м. (8-10 раз).	«Грачи и автомобиль». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.	Гим. скамейка, резиновый или тонкий мат, мячи среднего размера на подгруппу детей, ориентиры
42.			«Птичий городок»	Продолжать учить детей правильному прыгиванию со скамейки, умению перебрасывать мяч друг другу от груди. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, организованность. Формировать умение согласовывать движения с текстом. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Спрыгивание со скамейки (в.20 см.). 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы с расстояния 1,5 м. (8-10 раз)– усложнение.	«Грачи и автомобиль». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.	Гим. скамейка, резиновый или тонкий мат, мячи среднего размера на подгруппу детей, ориентиры

43.			<p>«Мишка заблудился»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гим. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 	<p>«У медведя во бору». «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>Гим. скамья, обручи среднего размера, мячи среднего размера на подгрупп у детей, игрушка “медвежон ок”.</p>
44.				<p>Продолжать упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в прыжках на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками после хлопка, согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Воспитывать интерес к физ. упражнениям</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гим. скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки на двух ногах до обруча, прыжок в обруч и из обруча. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши – усложнение. 	<p>«У медведя во бору». «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение</p>	<p>Гим. скамья, обручи среднего размера, мячи среднего размера на подгрупп у детей, игрушка “медвежон ок”.</p>
45.			<p>«Волшебная страна Зеркалия»</p>	<p>Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и ловле двумя руками. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Формировать умения и</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками 2. Лазанье по гимнастической стенке 	<p>«Хейро». «Деревья и птицы» - м/п игра, стр.32 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	<p>Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера на подгруппу детей, гим. стенка,</p>

				<p>навыки правильного выполнения движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.</p>			<p>маска солнца</p>
46.			<p>«Волшебная страна Зеркалия»</p>	<p>Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Упражнять детей в отбивании мяча одной рукой и ловле двумя руками. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность.</p>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4-5 раз подряд и ловля его двумя руками 2. Лазанье по гимнастической стенке</p>	<p>«Хейро». «Деревья и птицы» - м/п игра, стр.32 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	
47.			<p>«Играй, играй, в игре умнее добывай»</p>	<p>Обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность.</p>	<p>1. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга стр.42. 2. Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую сторону, затем в левую стр.46.</p>	<p>Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	<p>Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера</p>
48.			<p>«Играй, играй, в игре умнее добывай»</p>	<p>Продолжать обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять в прыжках на двух ногах, в умении передавать мяч друг другу. В подвижной игре «Ловишки» приучать детей бегать с замедлением</p>	<p>1. «Не попадись!» - прыжки в круг и из круга стр.42. 2. Передай мяч» - передача мяча друг другу в правую</p>	<p>Ловишки». «Круг-кружочек»- м/п игра стр.29 «Занимательная физ-ра в д/с».</p>	<p>Кегли на каждого ребенка, мячи среднего размера</p>

				и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание.	сторону, затем в левую стр.46.		
49.			«Волшебная палочка-выручалочка»	Упражнять детей в ходьбе по шнуру, положенному по кругу; в прыжках через бруски; подлезании под шнур. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, выразительность движений.	1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки через бруски (в.10см.), р. между ними 40 см. 3. Подлезание под шнур (в.50 см.).	«Автомобили» (стр.46) «П/игры и игровые упр-ия». «Ровным кругом» - м/п игра.	Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.
50.			«Волшебная палочка-выручалочка»	Продолжать упражнять детей в ходьбе на носках по шнуру, положенному по кругу; закреплять умение прыгать через бруски; подлезать под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать умения и навыки правильного выполнения основных движений.	1. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2. Прыжки через бруски (в.10см.), р. между ними 40 см. 3. Подлезание под шнур (в.50 см.).	«Автомобили» (стр.46) «П/игры и игровые упр-ия». «Ровным кругом» - м/п игра.	Шнур, бруски 4-5 штук, шнур и стойки, средние обручи.
51.			«Птичья история» Образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация»	Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться. Развивать умение	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание «змейкой» м/ду валиками на спине.	«Полярная сова и евражки». «Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение	Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошник и – птиц, цветочки,

			я», «Труд», «Коммуникация», «Познание».	действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.			кокошник – совы
52.			«Птичья история» Образовательные области: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Социализация», «Труд», «Коммуникация», «Познание».	Продолжать учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Продолжать развивать разнообразные виды движений детей: ходьбу и бег с координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, при прыжках энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться. Закреплять умение действовать совместно, находить своё место при построении. Воспитывать желание быть здоровым.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ползание «змейкой» м/ду валиками на спине.	«Полярная сова и евражки». «Птички отдыхают» - релаксация под речевое сопровождение	Ребристая доска, обручи среднего размера, валики, мешочки с песком, кокошник и – птиц, цветочки, кокошник – совы
53.			«Перелетные птицы»	Учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль. Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье с поворотом на середине; в ползании через тоннель. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по гим. скамье с поворотом на середине. 2. Метание мяча на дальность правой и левой рукой (бег за мячом). 3. Ползание через тоннель.	«Перелет птиц» (стр.74). «Тишина у пруда» - м/п игра.	Платочки по количеству детей, гим. скамья, маленькие мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошник и птиц.
54.			«Перелетные птицы»	Продолжать учить детей умению бросать мяч правой и левой рукой вдаль. Закреплять умение ходить по гим. скамье на носках с поворотом на середине; в ползании через	1. Ходьба по гим. скамье с поворотом на середине. 2. Метание мяча на	«Перелет птиц» (стр.74). «Тишина у пруда» - м/п игра.	Платочки По количеству детей, гим. скамья, маленькие

				тоннель. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	дальность правой и левой рукой (бег за мячом). 3. Ползание через тоннель.		мячи на подгруппу детей, тоннель, кокошник и птиц.
55.			«Хочу стать ловким»	Учить детей прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. Упражнять детей в умении перебрасывать мяч друг другу через шнур; в ползании по гимнастической скамейке. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 3. Ползание по гим. скамье на ладонях и коленях.	«Пятнашки». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Платочки По количеству детей, канат, мячи на подгруппу детей, шнур, мешочки с песком, ориентиры
56.			«Хочу стать ловким»	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. Упражнять детей в умении перебрасывать мяч друг другу через шнур; в ползании по гимнастической скамейке. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность,	1. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 2. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 3. Ползание по гим. скамье на ладонях и коленях.	«Пятнашки». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение Кор-ые упр -ия: «Все спортом занимаются». Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пловец».	Платочки По количеству детей, канат, мячи на подгруппу детей, шнур, мешочки с песком, ориентиры
57.			«В мире животных»	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Учить детей перебрасывать мяч друг другу двумя	1. Ходьба между шнурами. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	Мешочки с песком на подгруппу детей,

				руками из-за головы. Развивать ловкость, равновесие, двигательных качеств. В п/игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость	3. Ползание под дугу (h -50 см), на ладонях и коленях.		шнуры, дуги, мячи на подгруппу детей.
58.			«В мире животных»	Продолжать упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Учить детей перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы. Развивать ловкость, равновесие, двигательных качеств. В п/игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость	1. Ходьба между шнурами – с мешочком на голове – усложнение. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Ползание под дугу (h -50 см), на ладонях и коленях.	«Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	Мешочки с песком на подгруппу детей, шнуры, дуги, мячи на подгруппу детей.
59.			«Веселые аттракционы»	Учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Упражнять детей в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочка с песком в обруч. 3. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	«Совушка» (стр. 87). «Иголка и нитка» - м/п игра.	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера
60.			«Веселые аттракционы»	Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч.	1. Прыжки в длину с места.	«Совушка» (стр. 87).	Мешочки с песком,

			»	Упражнять детей в прыжках в длину с места; в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.	2. Метание мешочка с песком в обруч. 3. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	«Иголлка и нитка» - м/п игра.	мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера
61.			«Подготовка космонавта к полету»	Учить ходить на ладонях и ступнях спиной вниз «ходячий стол». Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в метании малого мяча в корзину снизу, в подлезании под дуги боком. Развивать способность к поддержанию правильного положения позвоночника, глазомер, точность броска. Воспитывать положительные эмоции, умения самоорганизации в двигательной деятельности	1. Ходьба на ладонях и ступнях – «ходячий стол» 2. Подлезание под дуги боком (h50) 3. Бросок малого мяча снизу одной рукой – 2м (корз.)	Игры-эстафеты: «Передача палочки», «Веселый мяч»	Наклонная доска, кегли, гимнастическая стенка, маска кота, кокошник и птиц.
62.			«Подготовка космонавта к полету»	Продолжать ходить на ладонях и ступнях спиной вниз «ходячий стол». Продолжать учить правильно дышать. Упражнять в метании малого мяча в корзину снизу, в подлезании под дуги боком. Развивать способность к поддержанию правильного положения позвоночника, глазомер, точность броска. Воспитывать положительные эмоции, формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	1. Ходьба на ладонях и ступнях – «ходячий стол» 2. Подлезание под дуги боком (h50) 3. Бросок малого мяча снизу одной рукой – 2м (корз.)	Игры-эстафеты: «Передача палочки», «Веселый мяч»	Наклонная доска, кегли, гимнастическая стенка, маска кота, кокошник и птиц.
63.			Диагностика	Диагностировать детей с целью	1. Прыжки в длину с	Ловишки с	3 дуги(h

			двигательных качеств и умений детей	выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	50), корзина, малые мячи, 2 эстафетные палочки, 2 мяча – хопа
64.			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	3 дуги(h 50), корзина, малые мячи, 2 эстафетные палочки, 2 мяча – хопа
65.			Диагностика двигательных качеств и умений детей	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в метании набивного мяча вдаль; в гибкости; в продолжительности бега в медленном темпе до 1,5 мин.; в скорости бега на 10 м. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание набивного мяча вдаль двумя 2. Продолжительность бега в медленном темпе до 1,5 мин. 3. Скорость бега на 10 м (сек.) 4. Наклон туловища вперед сидя, мин.	«Не оставайся на полу». «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундометр

66.			«Лесные приключения»	Учить детей ходить по бревну, приставным шагом, (боком). Упражнять детей в умении прыгать со скамейки (h- 20-25 см); в метании мешочков с песком правой и левой рукой вдаль. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность	1. Ходьба по бревну, приставным шагом, (боком). 2. Прыжки со скамейки (h- 20-25 см). 3. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль.	«Догони пару» (стр.89). «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундометр, мат для прыжков с разметкой
67.			«Лесные приключения»	Продолжать учить детей ходить по бревну, приставным шагом, (боком). Упражнять детей в умении прыгать со скамейки (h- 20-25 см); в метании мешочков с песком правой и левой рукой вдаль. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность	1. Ходьба по бревну, приставным шагом, (боком). 2. Прыжки со скамейки (h- 20-25 см). 3. Метание мешочков с песком правой и левой рукой вдаль	Догони пару» (стр.89). «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундометр, мат для прыжков с разметкой
68.			«Праздник птиц»	Учить детей умению ходить по наклонной доске; выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Развивать умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах м/ду предметами на расстоянии 40 см друг от друга. 3. Лазанье по гимнастической стенке	Воробушки и кот». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундометр

				желание заниматься физкультурой,			
69.			«Праздник птиц»	Продолжать учить детей умению ходить по наклонной доске; выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Развивать умение действовать совместно, находить своё место при построении и сохранять правильную осанку в разных положениях. Воспитывать желание заниматься физкультурой, стремление быть здоровым	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах м/ду предметами на расстоянии 40 см друг от друга. 3. Лазанье по гимнастической стенке	Воробушки и кот». «Узнай, кто позвал?» - м/п игра.	Набивные мячи, линейка для измерения гибкости, секундомер
70.			«Книжки-малышки»	Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановок, расположенных рядом. Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в умении лазить по гимнастической лестнице, переходить с одного пролета на другой, в ходьбе по канату. Развивать координацию движений, пластику движений, устойчивое равновесие в прыжках. Воспитывать умение уступать друг другу.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах без остановок 2. Ходьба по канату пятки вместе - носки врозь 3. Лазание по лестнице переход с одного пролета на другой (Т.Б.) (4 рейка)	П/и «Ловишка с мячом» Упражнение «экскаватор»	Обручи, канат, мяч
71.			«Книжки-малышки»	Продолжать учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановок, расположенных рядом. Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. Упражнять в умении лазить по гимнастической лестнице, переходить с одного пролета на другой, в ходьбе по канату.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах без остановок 2. Ходьба по канату пятки вместе - носки врозь 3. Лазание по лестнице переход с одного пролета на другой	П/и «Ловишка с мячом» Упражнение «экскаватор»	Обручи, канат, мяч

				Развивать координацию движений, пластику движений, устойчивое равновесие в прыжках. Воспитывать умение уступать друг другу.	(Т.Б.)(4 рейка)		
72.			3. «Мы любим играть»	Учить детей прокатывать набивной мяч двумя руками между кеглями. Упражнять в ходьбе по скамье с дополнительными заданиями; в прыжках в высоту с места через перекладину. Развивать все группы мышц и формировать правильную осанку. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1. Прокатывание набивного мяча между кеглями. Ходьба с мячом в руках. 2. Ходьба по скамье с высоким подниманием колен. 3. Прыжки вверх с места через перекладину (высота 15-20см)	П/и «Разноцветный мячик» М/п «Узнай по голосу»	10 набивных мячей, гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья, 2 стойки, перекладина, мат, 5-6 кеглей, мяч.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по непрерывной образовательной деятельности «Физическая
культура» для детей старшей группы с 5 - 6 лет
образовательной области «Физическое развитие»

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 376.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (далее по тексту НОД) является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Программа разработана с учетом методического комплекта:

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Старшая группа. М.: ВЛАДОС, 2016;
- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»
- М.Ю. Картушина «Праздники здоровья для детей 5 – 6 лет. Сценарии ДОУ» М., Творческий центр. 2007.
- Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст) авторы - В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

Рабочая программа рассчитана на 108 периодов непосредственно – образовательной деятельности в течение учебного года, из которых: 72 периодов (2 период в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов (1 период в неделю) проводятся на свежем воздухе.

программе. Длительность одного периода непосредственной образовательной деятельности 25 минут.

Цель данной рабочей программы - формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата, а так же приобщению детей к культуре народов Урала в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях через решение **следующих задач:**

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Воспитывать чувство коллективизма, целеустремленности, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- Развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.

Новизной данной рабочей программы является применение новейших мультимедийных, информационно-коммуникационных технологий. Использование интерактивных средств в работе с детьми дошкольного возраста дает возможность сделать процесс обучения более увлекательным и наглядным. Применение средств мультимедиа не только увеличивает скорость передачи информации детям и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств как интуиция, образное мышление, творческие способности.

Особенности организации образовательного процесса

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Обоснование внесения изменений – данная рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально – регионального компонента.

Реализация национально-регионального компонента, как часть непосредственно образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр народов Урала; дидактических игр; физкультминуток народов Урала.

Задачами национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Урала, закрепление представлений детей о

природе, животных Урала.

Здоровьесбережение воспитанников является **приоритетным направлением** и реализуется как часть непосредственно образовательной деятельности только в некоторых темах.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей. Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования повышение мотивации и двигательной активности детей путем непрерывной образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Формы организации образовательного процесса (в спортивном зале)

Основной формой работы являются – НОД. На каждое НОД придумывается мотивация, что позволяет заинтересовать всех детей, воспитывать желание заниматься, помочь другим. Следующая форма – совместная деятельность и самостоятельная деятельность детей.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
Интегрированная детская деятельность Игры Игровые упражнения	Утренняя гимнастика Подвижные игры НОД по физкультуре Физкультминутки Подвижные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна Физкультурные досуг и праздники Неделя здоровья Индивидуальные занятия	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения Спортивные игры и упражнения (катание на санках, велосипед и пр.)

Содержание рабочей программы (в спортивном зале)

<i>Основные движения</i>	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком

	приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о пол на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц 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 со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<i>Спортивные игры</i>	
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой или левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. Закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
<i>Подвижные игры</i>	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Содержание рабочей программы (на свежем воздухе)

Основные движения	
Ходьба и бег	Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке,

	по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.
Ползание и лазание	Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом
Прыжки	Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места.
Катание, ловля, бросание	Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.
Ритмическая гимнастика	Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.).
Общеразвивающие упражнения	Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе – носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).
Спортивные упражнения	Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.
Подвижные игры	Воспитывать интерес активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности. Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Вербас - вербочка», «Веселый пешеход». Рекомендуемы подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

<i>Спортивные игры</i>	
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
<i>Спортивные упражнения</i>	
Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Тематический план (на свежем воздухе)

Содержание НОД	Количество НОД (часть, формируемая участниками ОП на улице)
Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Урала, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности.	36
Всего	36

Тематический план по разделу «Физическая культура»

Тема (раздел)	Количество непосредственно образовательной деятельности	В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности
Диагностика двигательных качеств и умений детей	3	3
«Спорт любит сильных, смелых и выносливых»	2	2
«Веселая ярмарка»	2	2
«Мы любим спорт»	2	2
«Юные спортсмены»	2	2
«Прогулка в осенний лес»	2	2
«Спасем Винни-Пуха»	2	2
«Я-человек»	2	2
«Веселый зоопарк»	2	2
«Школа мяча»	2	2
«На Урале мы живем»	2	2
«Круговая тренировка»	2	2

«Мой любимый детский сад»	2	2
«В мире животных»	2	2
«Скоро скоро, Новый год»	2	2
«Круговая тренировка»	2	2
«Веселые аттракционы»	2	2
Неделя Здоровья. «Быть здоровыми хотим»	2	2
«Мы будущие артисты цирка»	2	2
«День доброты»	2	2
«Вселенная зовет нас»	2	2
«Мы будущие солдаты»	2	2
«Мы тоже можем так». По интересам детей	2	2
Международный женский день « Цветочная страна»	2	2
«Мы спортсмены»	2	2
«В гости к Матрешке»	2	2
«Юные спортсмены»	2	2
«Стань красивым и стройным»	2	2
«Ярмарка подвижных игр»	2	2
День космонавтики «Полет на луну»	2	2
Диагностика двигательных качеств и умений детей	2	2
«Пора в путь дорогу»	2	2
«Любимые игры народов Урала»	2	2
«Путешествие за светофором»	2	2
«Мы любим играть»	2	2
Итого:		72

Требования к уровню подготовки воспитанников

К концу года дети должны овладеть умениями и навыками:

- уметь осознанно выполнять движения,
- уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры,
- уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий,
- уметь лазать по гимнастической стенке, меняя темп,
- уметь 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,

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

- уметь ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой, ориентироваться в пространстве,

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

- испытывать интерес к различным видам спорта,

- **уметь** самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- Пробежать под вертящейся веревкой

- Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;

- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

- пробежать как можно быстрее 20м (примерно за5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

- Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега– не менее, чем на100 см;

- Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега– не менее чем на 30-40 см;

- Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Метание, катание, бросание, ловля:

- Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее5-6м);

- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

- катать набивные мячи (вес1 кг);

- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 метра;

- метать мяч вдаль на 5-9м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть верх;

- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;

- поворачиваться кругом;

- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки

Спортивные развлечения:

- Катать сверстников на санках;

- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;

- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью

- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Мониторинг усвоения программы

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь и апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

Способы проверки обученности воспитанников

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Скоростные способности

Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны

(воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

Критерии педагогического мониторинга

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Технические средства обучения

1. Магнитофон
2. CD и аудио - материал.

Наглядный материал и оборудование

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки
4. Канат
5. Гимнастические скамейки
6. Мячи
7. Дуги
8. Маты
9. Гимнастическая стенка
10. Наклонные лестницы
11. Скакалки
12. Самокаты
13. Обручи
- 14.

Литература

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», М.: ВЛАДОС, 2002;
- Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». М: Мозаика-Синтез, 2016.
- Степаненкова Э.Я.«Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г.«Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993
- Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А.«Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П.Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Вареник. «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.
- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; - М.: Просвещение, 1999, - 24с.
- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.

**Календарно-тематическое планирование по разделу «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе**

№ занятия	Дата		Содержание занятия					Оборудование
	по плану	по факту	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Игры	
сентябрь								
№1			Перестроение в в колонну по одному и по два в движении, построение в шеренгу проверка осанки и равнения,	Ходьба в колонне на носках по одному, врассыпную .по сигналу	Бег в колонне по одному	ОРУ без предметов Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу - 2 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – 4 м Ходьба по гимнастической скамейке	«Мышеловк а»	2 гимн.мата, метр, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу среднего .размера
№2			Перестроение в в колонну по одному и по два в движении, построение в шеренгу проверка осанки и равнения,	Ходьба в колонне на носках по одному, врассыпную .по сигналу	Бег в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – 4 м, между предметами (расстояние 4 см) Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками	«У кого мяч», «Ловишки с обручем», «Пингвины»	2 гимн.мата, метр, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу среднего .размера
№-3			Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, между предметами,	Бег между предметами	Ору с мячом Прыжки на двух ногах в высоту(Игра «Достань предмет») Броски малого мяча Бег в среднем темпе	«Найди и промолчи»	Мячи на подгруппу.шнур с ленточками, разные предметы
№-4			Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, между предметами,	Бег между предметами	Ору с мячом Прыжки на двух ногах в высоту(«Достань предмет») Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четвереньках между предметами	Найди и промолчи», «Передай мяч», «Мы веселые ребята»	Мячи на подгруппу. шнур с ленточками, разные предметы

№- 5			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	Бег в колонне темп умеренный	ОРУ без предметов Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по канату боком приставным шагом Броски мяча вверх двумя руками и ловля его(10-15)	«Удочка»	Две гимнастические скамейки(доски), два каната, мячи на подгруппу
№-6			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	Бег в колонне темп умеренный	ОРУ без предметов Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по канату боком приставным шагом	«Удочка», «Мяч об стенку «	Гимнастическая скамейка, мячи,, канат
№-7			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному	ОРУ с гимнастической палкой Пролезание в обруч боком (5-6 раз) Ходьба через препятствия Прыжки на 2-ногах с мешочком на голове(3-4 м)	« Мы веселые ребята», «Удочка», «Мяч об стенку «	Гимнастические палки Обручи, мешочки с песком, бруски, кубики
№ -8			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному	ОРУ с гимнастической палкой Пролезание в обруч прямо и боком в группировке(5-6 раз) Равновесие –ходьба, перешагивание через бруски, с мешочком на голове Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м)	« Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Быть ловким»	Гимнастические палки Обручи, мешочки с песком, бруски, кубики
Октябрь								
№-9			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, приставным шагом	Бег непрерывны й 1мин. в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры(расстояние между шнурами 50 см, 5-6 шт) Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м)	«Перелет птиц», «Найди и промолчи» «Не попадись»	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи на подгруппу

№-10			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, приставным шагом	Бег непрерывный 1 мин. в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи(расстояние м/у мячами 2-3 шага) Прыжки на двух ногах через шнур справа , слева продвигаясь вперед Передача мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м)	«Перелет птиц», «Найди и промолчи» «Не попадись»	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи на подгруппу, набивные мячи
№-11			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом «кругом» по сигналу	Бег с перешагиванием через бруски (расстояние 70-80 см)	ОРУ с гимнастической палкой Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги(8-10 раз) Броски мяча большого диаметра друг другу двумя руками из-за головы Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Не оставайся на полу» «У кого мяч» «Проведи мяч» «Мяч водящему»	Гимнастическая скамейка, мячи, бруски, гимнастические палки
№-12			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом «кругом» по сигналу	Бег с перешагиванием через бруски (расстояние 70-80 см)	ОРУ с гимнастической палкой Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги(8-10 раз) Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка)	«Не оставайся на полу» «У кого мяч» «Проведи мяч» «Мяч водящему»	Гимнастическая скамейка, мячи, бруски, гимнастические палки
№-13			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в медленном и быстром темпе, с коротким, широким и семенящим шагом	Бег враспынную	ОРУ с малым мячом Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком в группировке не касаясь руками пола Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка» « Будь ловким» «Отбей волан»	Мячи, дуги, корзина, 3 обруча, 5-6 набивных мячей

№-14			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в медленном и быстром темпе, с коротким, широким и семенящим шагом	Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»(расстояние 1 м) Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком	«Удочка» « Будь ловким» «Отбей волан»	Мячи, дуги, корзина, 3 обруча, 5-6 набивных мячей	
№-15			Построение в одну шеренгу , в колонну по два(пары), проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом через левое плечо по команде	Бег врассыпную , в колонне по одному	ОРУ с обручем Ползание – перелезание в обруч боком не касаясь руками пола в группировке Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет и не спрыгивая Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трех шагов	«Гуси-гусм» «Летает-не летает», «Попади в корзину» «Посадка картофеля»	Гимнастическая скамейка,2 , мата, 2 обруча	
№-16			Построение в одну шеренгу , в колонну по два(пары), проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом через левое плечо по команде	Бег врассыпную , в колонне по одному	ОРУ с обручем Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку) Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши , встать и пройти дальше Прыжки через препятствия(высота 20 см)	«Гуси-гусм» «Летает-не летает», «Попади в корзину» «Посадка картофеля»	Гимнастическая скамейка,2 , мата, 2 обруча	
Ноябрь									
№-17			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена по команде	Бег врассыпную , между предметами поставленными на одну линию расстояние м/у предметами 40 см)	ОРУ с малым мячом Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой(3-4 метра) Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах(расстояние 2-2,5 м)	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка	
№-18			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с переходом на	Бег врассыпную , между предметами	ОРУ с малым мячом Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая	

				ходьбу с высоким подниманием колена по команде	поставленными на одну линию расстояние м/у предметами 40 см)	каждый шаг Прыжки по прямой(2м)- два прыжка на правой и два на левой попеременно до конца дистанции Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах(расстояние 3 м)		скамейка
№-19			Построение в одну шеренгу , в колонну по трое, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег между предметами	ОРУ без предметов Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой(3-4 метра) Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	«Не оставайся на полу»	Мячи, гимнастическая скамейка, корзина
№-20			Построение в одну шеренгу , в колонну по трое, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег между предметами	ОРУ без предметов Прыжки на правой и левой ноге попеременно(4м) Ползание на четверенках, подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см)	«Не оставайся на полу»	Мячи, гимнастическая скамейка, корзина
№-21			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу	Бег между предметами	ОРУ с мячом Ведение мяча одной рукой , продвигаясь вперед шагом Пролезание через обруч прямо и боком в группировке Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с приставным шагом	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№-22			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу	Бег между предметами	Ору с мячами Ведение мяча в ходьбе(6м) Ползание по гимнастической скамейке на четверенках, с опорой на предплечья и колени Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч

№23			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба на команду воспитателя изобразить животное, птиц	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, на касаясь руками пола Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
№24			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба на команду воспитателя изобразить животное, птиц	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раз) Прыжки на правой и левой ноге попеременно Ходьба между предметами на носках, руки за головой	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
Декабрь								
№-25			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне	Бег в колонне между предметами	ОРУ с обручем Равновесие- ходьба по наклонной доске боком. Переходом на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом Прыжки на двух ногах через бруски(расстояние м/у брусками 50 см) Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах(2,5 м)	«Ловишки с ленточками» » «Сделай фигуру»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, 2 бруска, обручи, наклонная доска
№-26			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне	Бег в колонне между предметами	ОРУ с обручем Ходьба по наклонной доске, прямо, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах, между набивными мячами(4м) Переброска мячей(д-20-25 см) друг другу в парах	«Ловишки с ленточками» » «Сделай фигуру»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, 2 бруска, обручи, наклонная доска, набивные мячи
№-27			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, с	Бег по кругу	ОРУ с флажками Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге(5 м) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четверенках между	«Не оставайся на полу» «У кого мяч»	Флажки, корзина, мячи, кегли

				остановкой и поворотом в другую сторону		предметами		
№-28			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону	Бег по кругу	ОРУ с флажками Прыжки на правой и левой ноге попеременно(5м) Ползание по прямой, подталкивая мяч головой(3-4м) Прокатывание набивного мяча	«Не оставайся на полу» «У кого мяч»	Флажки, корзина, мячи, кегли, набивной мяч
№-29			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания	Бег в колонне по одному, врассыпную	ОРУ без предметов Перебрасывания мяча большего диаметра друг другу стоя в шеренгах(двумя руками снизу, 2.5 м) Ползание на животе по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Охотники и зайцы» «Летает-не летает»	Мячи, корзина, мешочки, гимнастическая скамейка
№-30			Построение в одну шеренгу, в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания	Бег в колонне по одному, врассыпную	ОРУ без предметов Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком Ползание по гимнастической скамейке на четверенках с мешочком на спине Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с приставным шагом, с мешочком на голове	«Охотники и зайцы» «Летает-не летает»	Мячи, корзина, мешочки, гимнастическая скамейка

№-31			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную. По кругу взявшись за руки, с поворотами налево и направо по сигналу	Бег в колонне, по кругу	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами(40 см м/у предметами)	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, кегли, бруски
№-32			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную. По кругу взявшись за руки, с поворотами налево и направо по сигналу	Бег в колонне, по кругу	ОРУ без предметов Лазанье до верха гимнастической стенки Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах м/у кеглями с мешочком , зажатым между ног	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, кегли, бруски, мешочки
Январь								
№-33			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба между кубиками в шахматном порядке	Бег между кубиками в шахматном порядке	ОРУ с кубиком Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание – броски мяча в шеренгах	«Медведь и пчелы»	Кубики, мячи, наклонная доска
№-34			Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба между кубиками в шахматном порядке	Бег между кубиками в шахматном порядке	ОРУ с кубиком Ходьба по наклонной доске балансируя руками. Спуск шагом Прыжки на двух ногах между набивными мячами(расстояние 40 см, дистанция 4 м) Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (2,5 м)	«Медведь и пчелы»	Кубики, мячи, наклонная доска

№-35		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, взявшись за веревку	Бег по кругу, взявшись за веревку	ОРУ с веревкой Прыжки в длину с места(расстояние 40 см) Проползание под дугами на четверенках, подталкивая мяч Броски мяча вверх	«Совушка»	Мячи, веревка, дуги
№-36		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, взявшись за веревку	Бег по кругу, взявшись за веревку	ОРУ с веревкой Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу(расстояние 2,5 м)	«Совушка»	Мячи, веревка, дуги
№-37		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по команде, ходьба между предметами	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах(3 м) Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Обручи, мячи. корзина, гимнастическая скамейка, набивные мячи
№-38		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по команде, ходьба между предметами	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Перебрасывание мячей друг другу(д-10-12см) и ловля его после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу»	Обручи, мячи. корзина, гимнастическая скамейка, набивные мячи

№-39			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу с поворотом в разные стороны	Бег по кругу с поворотом в разные стороны	ОРУ с обручем Лазанье по гимнастической стенке, спуск, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе(6м) Ведение мяча в прямомнаправлени	«Хитрая лиса»	Обручи, гимнастическая стенка, мячи
№-40			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу с поворотом в разные стороны	Бег по кругу с поворотом в разные стороны	Ору с обручем Лазанье по гимнастической стенке, и ходьба по четвертой рейки стенки, спуск вниз Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки через шнуры(6-8 шт, расстояние м/у шнурами 50 см) на двух ногах без паузы Ведение мяча до обозначенного места	«Хитрая лиса»	Обручи, гимнастическая стенка, мячи
Февраль								
№-41			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному. врассыпную по сигналу	Бег в колонне по одному, по сигналу врассыпную , до 1 мин, с изменением направления	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски(6-8 шт., высота до 10 см) без паузы Бросание мячей в корзину(кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	«Охотники и зайцы»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, корзина
№-42			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному. врассыпную по сигналу	Бег в колонне по одному, по сигналу врассыпную , до 1 мин, с изменением направления	ОРУ без предметов Равновесие- бег по гимнастической скамейке Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	«Охотники и зайцы»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, корзина

№43			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу взявшись за руки	Бегпо кругу взявшись за руки	ОРУ с большим мячом Прыжки в длину с расстояния(50 см) Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье –подлезание под дугу(высота40 см)	«Не оставайся на полу»	Мячи, дуги, корзина
№44			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу взявшись за руки	Бег по кругу взявшись за руки	Ору с большим мячом Прыжки в длину с места(60 см) Ползание четвереньках между набивными мячами Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах(2м)	«Не оставайся на полу»	Мячи, дуги, корзина
№45			Построение в одну шеренгу , проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ на гимнастической скамейке Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча(расстояние 2,5 м) Подлезание под палку(шнур)(высота 40 см) Перешагивание через шнур(высота 40 см)	«Мышеловк а»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№46			Построение в одну шеренгу , проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ на гимнастической скамейке Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча(расстояние 3 м) Ползание на гимнастической скамейке с мешочком на спине Ходьба на носках между кеглями(расстояние 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры(расстояние 50 см)	«Мышеловк а»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№47			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную	Бег в среднем темпе до 1мин, с изменением направления , бег врассыпную	ОРУ без предметов Лазанье по гимнастической стенке, и ходьба по четвертой рейки стенки, спуск вниз Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места(дистанция 6 м) Отбивание мяча в ходьбе на расстоянии 6 м	« Гуси-лебеди»	Мячи, корзина, гимнастическая скамейка

№-48			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную	Бег в среднем темпе до 1мин, с изменением направления , бег врассыпную	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с не, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу между предметами(дистанция 4 м) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	« Гуси-лебеди»	Мячи, корзина, гимнастическая скамейка и стенка
Март								
№-49			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу	Бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки из обруча в обруч(расстояние 40 см) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами	«Пожарные на учении», «Мяч водящему»2	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-50			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу	Бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки между набивными мячами(4-5 шт) Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении», «Мяч водящему»2	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-51			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	ОРУ Прыжки в высоту с разбега(высота30 см)с приземлением на мат Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча Ползание на четвереньках между предметами	«Медведи и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли
№-52			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	ОРУ Прыжки в высоту с разбега(высота30 см)с приземлением на мат Метание мешочков в вертикальную цель(3м) Ползание на четвереньках по прямой(5м)	«Медведи и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли

№-53			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с кубиком Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, приседая на середине Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед(дистанция 3м)	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-54			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег врассыпную	Ору с кубиком Ползание на гим. скамейке на четвереньках Равновесие-ходьба на гим.скамейке, повернуться на середине и пройти дальше Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-55			Построение в одну шеренгу , перестроение в колонну по два, перестроение в колонну по одному, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по два. врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Лазанье под шнур боком Метание мешочков в горизонтальную цель(расстояние 3 м) Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
№-56			Построение в одну шеренгу , перестроение в колонну по два, перестроение в колонну по одному, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по два. врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Метание мешочков в горизонтальную цель(3м) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Равновесии -ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур

Апрель

№-57		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному, по кругу, с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой	Бег по кругу	ОРУ с гимнастической палкой Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки через бруски Броски мяча двумя рками из-за головы, стоя в шеренгах	«медведь и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли
№-58		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному, по кругу, с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой	Бег по кругу	ОРУ с Гимнастической палкой Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя рками	«медведь и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли
№-59		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч прямо и боком	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-60		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч прямо и боком	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)

№-61			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя, с перешагиванием через кубики	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через кубики	ОРУ с малым мячом Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способом от плеча Ползание по прямой, переползание через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№-62			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя, с перешагиванием через кубики	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через кубики	ОРУ с малым мячом Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№-63			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	ОРУ Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	«Горелки»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-64			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	ОРУ Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс	«Горелки»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)

Май

№-65		Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, поворот кругом по команде с продолжением движения	Бег врассыпную	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка. Руки на поясе Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№-66		Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, поворот кругом по команде с продолжением движения	Бег врассыпную	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза)	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№-67		Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с перешагиванием через шнуры и врассыпную	Бег с перепрыгиванием через шнуры и врассыпную	ОРУ с флажками Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу руками от груди Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему»	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
№-68		Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с перешагиванием через шнуры и врассыпную	Бег с перепрыгиванием через шнуры и врассыпную	ОРУ с флажками Прыжки в длину с разбега Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м Лазанье под дугу, обруч	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
№-69		Построение в одну шеренгу, перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами и врассыпную	Бег врассыпную и между предметами	ОРУ с мячом 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, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Мячи, мешочки, обручи, корзины

№-70			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами и врассыпную	Бег врассыпную и между предметами	ОРУ с мячом Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча ытерх одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении»	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-71			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег с изменением темпа и врассыпную	ОРУ с обручем Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли
№-72			Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег с изменением темпа и врассыпную	ОРУ с обручем Ползание на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на правой и левой ноге попеременно	«Караси и щука»	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура»
для детей подготовительной к школе группы с 6 - 7 лет
образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы составлена на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью непосредственно образовательной деятельности по физической культуре (далее по тексту НОД) является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа .М.: ВЛАДОС, 2016;

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 - 7 лет». М.: ВЛАДОС, 2002;

- Степаненкова Э.Я.«Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006

- Алямовская В.Г.«Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993

Рабочая программа рассчитана на 108 периода непосредственной образовательной деятельности, в течение учебного года, из которых 72 периода непосредственной образовательной деятельности (2 раза в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов непосредственной образовательной деятельности (1 раз в неделю) проводятся на свежем воздухе, продолжительностью 30 минут.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура» направлено:

- на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Рабочая программа имеет **цель** - создание благоприятных условий для полноценного физического развития ребёнка, развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и способствует решению следующих **задач**:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

В рабочей программе заложены возможности формирования у воспитанников физических умений и навыков (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями), универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного содержания обусловлены возрастными особенностями развития воспитанников, логикой внутрипредметных связей, а также связаны преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой и последующим поступлением в школу, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), которая проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД). Диагностика проводится в начале и конце учебного года, оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы.

Новизной данной рабочей программы является применение новейших мультимедийных, информационно-коммуникационных технологий. Использование интерактивных средств в работе с детьми дошкольного возраста дает возможность сделать процесс обучения более увлекательным и наглядным. Применение средств мультимедиа не только увеличивает скорость передачи информации детям и повышает уровень ее понимания, но и способствует развитию таких важных качеств как интуиция, образное мышление, творческие способности.

В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Обоснование внесения изменений – данная рабочая программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, учетом специфики образовательного учреждения и реализации национально – регионального компонента.

Реализация национально-регионального компонента, как часть непосредственно образовательной деятельности в некоторых темах в форме: рассматривания иллюстраций, картин; в виде подвижных игр народов Урала; дидактических игр; физкультминуток народов Урала.

Задачами национально-регионального компонента являются: расширение кругозора детей о национальной культуре народов Урала, закрепление представлений детей о природе, животных Урала, ознакомление с национальными традициями народов Урала. Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре реализуется (как часть отдельных НОД) национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона.

Содержание программы в полном объеме реализуется в совместной деятельности педагогов и детей. Развитие интереса к физическим упражнениям происходит на основе игры, поэтому в данную программу включены подвижные игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Особенности организации образовательного процесса

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений, занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр. Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. В подготовительной к школе группе (для детей 6-7 лет) программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Сопутствующими **формами обучения являются:** -

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения (в рамках организованной и самостоятельной двигательной деятельности);
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на свежем воздухе;
- физкультурные досуги
- неделя здоровья (2 раза в год);
- участие в городских, в том числе семейных спортивных соревнованиях.

Преимущество отдается разнообразным играм (спортивным, подвижным и пр.), организуемым в различные отрезки времени, как в первую, так и вторую половины дня. Возможно участие воспитанников в дистанционных конкурсах физической направленности.

**Календарно-тематический план
по непрерывной образовательной деятельности
«Физическая культура» для детей подготовительных к школе групп**

Тема (раздел)	Количество непосредственно образовательной деятельности	В том числе: практической непосредственно образовательной деятельности
Летние виды спорта	2	1
«Физкульт – Ура»	2	1
«Ловкая скакалка»	2	1
Диагностическое	2	1
«Мы спортсмены»	2	1
«Школа мяча»	2	1
«Олимпийское движение в России»	2	1
«Весёлые эстафеты»	2	1
«В осеннем лесу»	2	1
«Мы спортивные ребята»	2	1
«Мы любим спорт»	2	1
«Лыжная тренировка»	2	1
«Зимние забавы»	2	1
«Олимпийские резервы»	2	1
«Мы баскетболисты»	2	1
«Спорт для сильных, смелых и выносливых»	2	1
«Мой весёлый звонкий мяч»	2	1
«Смелые альпинисты»	2	1
«Волшебный обруч»	2	1
«Зимние виды спорта»	2	1
«Юные спортсмены»	2	1
«Делай как я, делай лучше меня!»	2	1
«На лесной поляне»	2	1
«Ловкая ракетка»	2	1
«Здоровье и красота в наших руках»	2	1
«Лыжные встречи»	2	1
«Мы играем в бадминтон»	2	1
«Юные гимнасты»	2	1
«Спортивные ребята»	2	1
«Птички на веточках»	2	1
«Сумей удержать и удержаться»	2	1
Диагностическое	2	1
«Отправляемся в поход»	2	1
«Весёлые кузнечики»	2	1
«Смелые альпинисты»	2	1
«Прыгай как я, прыгай лучше меня!»	2	1
Итого:	72	

Тематический план (на свежем воздухе)

Содержание НОД	Количество НОД (часть, формируемая участниками ОП на улице)
Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Урала, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности.	36
Всего	36

Тематический план по развитию движений у детей подготовительной группы

№	тема (раздел)	количество НОД	в том числе: практическая НОД
1.	Ходьба, бег	108	108
2.	Равновесие	48	48
3.	Прыжки	53	53
4.	Бросание, ловля, метание	56	56
5.	Ползание, лазанье	47	47
6.	Спортивные упражнения	11	11
7.	Диагностика	1	1
	Итого:	108	108

Требования к уровню подготовки воспитанников

К концу года дети должны овладеть умениями и

- навыками:** - уметь осознанно выполнять движения,
 - уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, - уметь бегать наперегонки, с преодолением препятствий,
 - уметь лазать по гимнастической стенке, меняя темп,
 - уметь 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,
 - уметь сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе,
 - уметь ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой, ориентироваться в пространстве,
 - помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место,
 - испытывать интерес к различным видам спорта,
 - **уметь** самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Ходьба, бег, упражнения в

равновесии: - Пробежать под вертящейся веревкой

- Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге; - пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;

- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;

- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;

- пробежать как можно быстрее 20м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с); *Прыжки:*

- Прыгать в длину с места не менее чем на 80см.; с разбега– не менее, чем на 100 см; - Прыгнуть в высоту с места до 20 см; в высоту с разбега– не менее чем на 30-40 см;

- Прыгнуть через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку. *Метание, катание, бросание, ловля:*

- Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6м);

- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);

- катать набивные мячи (вес 1 кг);

- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 метра;

- метать мяч вдаль на 5-9м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть верх;

- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;

- поворачиваться кругом;

- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;

- после бега, прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;

- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки

Спортивные развлечения:

- Катать сверстников на санках;

- Присесть и снова встать во время скольжения по ледяным дорожкам;

- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;

- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью

- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Мониторинг усвоения программы

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: сентябрь и апрель.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Способом проверки усвоения содержания раздела «Физическая культура» являются диагностические НОД и индивидуальная работа с детьми, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и апреле каждого учебного года.

Способы проверки обученности воспитанников

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Скоростные способности

Бег на 10 м с хода.

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах

флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Силовые качества

Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

Гибкость:

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400

Дальность броска мяча весом 1 кг. см	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

Критерии педагогического мониторинга

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Технические средства обучения

3. Магнитофон
4. CD и аудио - материал.

Наглядный материал и оборудование

5. Карточки для индивидуальных занятий
6. Платочки, флажки, канат
7. Гимнастические скамейки
8. Мячи, дуги, маты
9. Гимнастическая стенка
10. Наклонные лестницы
11. Скакалки
12. Самокаты
13. Обручи

Литература

- Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», М.: ВЛАДОС, 2002;
- Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». М: Мозаика-Синтез, 2016.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет» М.: Мозаика – Синтез, 2006
- Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». М.: Просвещение, 1993
- Рунова М.А. «Движение день за днем. М., «Линка-Пресс», 2007г.
- Шишкина В.А. «Какая физкультура нужна дошкольнику». М., Просвещение, 1998г.
- Хухлаева Д.В, Щербак А.П. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., «Просвещение», 1984 г.
- Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева, Н.Н. Вареник. «Программа физического развития детей «Занятия по физической культуре 3-7 лет»
- Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / А.В. Кенеман; Т.И. Осокина; - М.: Просвещение, 1989. – 239с.
- М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка [Текст]: 3-е издание, переработанное /; - М.: Просвещение, 1999, - 24с.
- Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ – ДАНСЕ» [Текст]: Учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина; - СПб.: Детство-Пресс, 2000. – 465с.

Месяц	№ НОД	Дата		Тема, тип НОД	Календарно – тематическое планирование по разделу «физическая культура» подготовительная к школе группа			
		по факту	по плану		Содержание занятия			
Сентябрь	№ 1			Традиционное	Программное содержание	Основные виды движения	Игры	Оборудование
	№ 1			Традиционное	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. Развивать точность движений при переброске мяча.	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах через шнур Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге - 3 м	«Ловишки»	2 гимн. мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см.
	№ 2			Традиционное	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. Развивать точность движений при переброске мяча.	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами - 4 см) Переброска мячей (диаметром 20-25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 см).	«Ловишки»	2 гимн.мата, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу диаметром 20-25 см.

№- 3			Традиционное	<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>ОРУ с флажками Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд) . (2-3 раза).</p>	<p>Игра м/подвижно сти «Летает – не летает»</p>	<p>Мячи на подгруппу детей, шнур.</p>
№ - 4			Традиционное	<p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p>	<p>ОРУ с флажками Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кегли, кубики). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. (3-4 раза). Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). Упражнение в ползании – «крокодил».</p>	<p>Игра м/подвижно сти «Летает – не летает»</p>	<p>Мячи на подгруппу детей, шнур.</p>

№- 5			Традиционное	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>ОРУ с малым мячом. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повтор 2-3 раза. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). Упражнение на умение сохранения равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	«Удочка»	Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка.
-№- 6			Традиционное	<p>Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.</p>	<p>ОРУ с малым мячом. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12-15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по-медвежьему). Повторить 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.</p>	«Удочка»	Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка.
№-7			Традиционное	<p>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p>	<p>ОРУ с палками. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленями двумя колоннами. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p>	«Не попадись»	8-10 плоских картонных обручей, гимнастическая скамейка.

	№ -8		Традиционное	<p>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; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.</p>	<p>ОРУ с палками. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 см).</p>	«Не попадись»	Обручи на подгруппу детей, 5-6 набивных мячей, шнуры.
Октябрь	№-9		Традиционное	<p>Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p>	<p>ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). 3-4 раза. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 10-12 раз.</p>	«Перелет птиц»	6-8 шнуров, гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей.

№ -10			Традиционное	Продолжать закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза). Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2-2,5 м.	«Перелет птиц»	Шнур, гимнастическая скамейка, мячи (большой или средний диаметр) по подгруппе.
№-11			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги	ОРУ с обручами Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). Ползание на ладонях и ступнях («по - медвежь») в прямом направлении (4-5 м).	«Эхо»	Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей.
№-12			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги	ОРУ с обручами Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	«Эхо»	Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей.

№-13			Традиционное	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>ОРУ на гимнастических скамейках Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.</p>	«Удочка»	<p>Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.</p>
№-14			Традиционное	<p>Продолжать упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	<p>ОРУ на гимнастических скамейках Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2-3 раза Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.</p>	«Удочка»	<p>Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.</p>
№-15			Традиционное	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре..</p>	<p>ОРУ с мячом. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	«Удочка»	<p>Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка.</p>

№- 16			Традиционное	<p>Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>ОРУ с мячом. «Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).</p>	«Удочка»	<p>Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки.</p>
№-17			Традиционное (повтор)	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>ОРУ с мячом. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>	«Удочка»	<p>Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка.</p>

Ноябрь	№-18	Традиционное (повтор)	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	ОРУ с мячом. «Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза). Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	«Удочка»	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки.
	№-19	Традиционное	Повторить навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шт.) подряд без паузы (3-4 раза). Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару», «Угадай чей голос?»	Канат или шнур, мяч.
	№-20	Традиционное	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	ОРУ без предметов Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната, руки произвольно. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.	«Догони свою пару», «Угадай чей голос?»	Канат или шнур, мяч.

№- 21			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	«Фигуры»	Короткие скакалки, гимнастическая скамейка, мячи.
№-22			Традиционное	Закрепить с детьми ходьбу с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги).	«Фигуры»	Короткие скакалки, мячи.
№23			Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м). Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6-8 шт.) Выполняется двумя колоннами	«Перелет птиц», «Летает – не летает»	Кубики, мячи, дуги, 6-8 набивных мячей.

№ 24			Традиционное	<p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>ОРУ с кубиками Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>«Перелет птиц», «Летает – не летает»</p>	<p>Кубики, мешочки, гимнастическая скамейка.</p>
№ -25			Традиционное	<p>Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p>	<p>ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p>	<p>«Фигуры»</p>	<p>Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, гимнастическая скамейка, мячи.</p>
№-26			Традиционное	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	<p>ОРУ без предметов Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p>	<p>«Фигуры»</p>	<p>Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, мячи.</p>

Декабрь	№- 27	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ в парах. Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса»	Мешочки, кегли, кубики, набивные мячи, малые мячи.
	№- 28	Традиционное	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	ОРУ в парах. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур.
	№- 29	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	ОРУ без предметов. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).	«Салки с ленточкой», «Эхо!»	Мячи, Гимнастическая скамейка.

№- 30			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	ОРУ без предметов Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь а «комочек» (шнур натянуть на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	«Салки с ленточкой», «Эхо!»	Кегли, кубики, набивные мячи, мячи, шнур или дуга.
№- 31			Традиционное	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза).	«Попрыгунчики – воробышки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка.
№- 32			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	ОРУ с малым мячом. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняя по подгруппам).	«Попрыгунчики – воробышки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мат.

Январь	№- 33		Традиционное	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Эхо».	Гимнастическая скамейка, мешочки.
				Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	«Хитрая лиса», «Эхо».	Гимнастическая стенка, набивные мячи, короткие скакалки.
	№- 35		Традиционное	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	ОРУ с палкой. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной сторона зала на другую до обозначения (дистанция 10 м).	«День и ночь»	Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски.
	№- 36			Традиционное	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	ОРУ с палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	«День и ночь»

№- 37	Традиционное	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиком Прыжки в длину с места (на мат) «Поймай мяч» Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.	«Совушка»	Мат, мячи, кубики.
№-38(17)	Традиционное	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	ОРУ с кубиком Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка»	Гимнастическая скамейка, мат, мячи, кубики.
№- 39	Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	ОРУ с малым мячом Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье под шнур правым и левым боком, на касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубик.	«Удочка»	Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики.
№ - 40	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	ОРУ с малым мячом Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повтор 2 раза. Равновесие – ходьба на носках, между предметами (5-6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.	«Удочка»	Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики.

Февраль	№- 41	Традиционное	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба враспынную. Бег враспынную	ОРУ со скакалкой. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руку. Прыжки через короткую скакалку различными способами.	«Паук и мухи»	Две гимнастические скамейки, скакалки, мешочки.
	№ -42	Традиционное	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполнять двумя колоннами. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки на голове. (2 раза) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.	«Паук и мухи»	Гимнастическая скамейка, скакалки, 6-8 кубиков, набивных мячей, 6-8 обручей.
	№-- 43	Традиционное	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	«Ключи»	Обручи, гимнастическая скамейка, шнуры, набивные мячи 4-5 шт., мячи на подгруппу детей.
	№-- 44	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге (2 раза) Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр).	«Ключи»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мяч большого диаметра.

№-- 45			Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	ОРУ с палкой Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	«Не оставайся на земле»	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, дуга или шнур.
№- -46			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	ОРУ с палкой Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи – 5-6 шт.) (2 раза). Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	«Не оставайся на земле»	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, кубики, набивные мячи – 5-6 шт.
№-- 47			Традиционное	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	ОРУ без предмета Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Равновесие – ходьба по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей.	«Не попадись» (с прыжками)	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи.

Март	№ - 48		Традиционное	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p>	<p>ОРУ без предмета Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.</p>	«Не попадись» (с прыжками)	Гимнастическая стенка, мешочки, набивные мячи.
	№ - 49		Традиционное	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>ОРУ с мячом (большой диаметр) Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.</p>	«Жмурки», «Угадай, чей голосок?»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мячи большого диаметра.
	№ - 50		Традиционное	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	<p>ОРУ с мячом (большой диаметр) Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стоп серединой на рейку). Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Эстафета с мячом «Передал – садись».</p>	«Жмурки», «Угадай, чей голосок?»	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи большого диаметра, гимнастическая стенка.

№ -51			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. Прыжки. Выполняется шеренгами. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	«Ключи»	Гимнастическая скамейка, малые мячи.
№-52			Традиционное	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	ОРУ с малым мячом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). До линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза). Эстафета с мячом.	«Ключи»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, мяч.
№- 53			Традиционное	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	ОРУ с флажками Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока об пола (земли). Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	«Затейники»	Флажки, скакалки, мячи, шнур.
№ - 54			Традиционное	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	ОРУ с флажками Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьему» (2 раза).	«Затейники»	Флажки, мячи (большой диаметр), шнуры, гимнастическая скамейка.

	№ - 55		Традиционное	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p>	<p>ОРУ с палкой Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).</p>	«Волк во рву»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки.
	№ - 56		Традиционное	<p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p>	<p>ОРУ с палкой Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Равновесие – ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p>	«Волк во рву»	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики, мячи, кегли (6-8 шт.).
Апрель	№- 57		Традиционное	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>ОРУ без предмета. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза). Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	«Совушка»	Гимнастическую стенку, набивные мячи, кубики, кегли.
	№ -58		Традиционное	<p>Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Продолжать упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>ОРУ без предмета. Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	«Совушка»	Шнур, мячи, скакалки.

	№ - 59		Традиционное	<p>Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p>	<p>ОРУ с малым мячом Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. Переброска мячей в шеренгах.</p>	<p>«Быстро возьми», «Хитрая лиса»</p>	<p>Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнур, мячи.</p>
	№-60		Традиционное	<p>Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.</p>	<p>ОРУ с малым мячом Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p>	<p>«Быстро возьми», «Хитрая лиса»</p>	<p>Малые мячи, гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, скакалка.</p>
	№-61		Традиционное	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>ОРУ с обручем Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках – (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>Обручи, мячи.</p>
	№-62		Традиционное	<p>Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p>	<p>ОРУ с обручем Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал – садись». Лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p>	<p>«Мышеловка»</p>	<p>Обручи, мячи, шнур.</p>

	№-63		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	ОРУ без предмета. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).	«Затейники»	Мешочки, гимнастическая скамейка.
	№-64		Традиционное	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	ОРУ без предмета. Метание мешочков на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметам 1 м). Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).	«Затейники»	Мешочки, скакалки, кубики, мячи, кегли.
Май	№-65		Традиционное	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	ОРУ на гимнастических скамейках Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	«Салки с ленточкой»	Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов).
	№-66		Традиционное	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	ОРУ на гимнастических скамейках Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров). Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	«Салки с ленточкой»	Гимнастические скамейки, мячи, шнуры.

№-67	Традиционное	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	ОРУ с обручем Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). Броски малого мяча об стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Совушка», «Великаны и гномы»	Обручи, мячи.
№-68	Традиционное	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	ОРУ с обручем Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).	«Совушка», «Великаны и гномы»	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов).
№-69	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	ОРУ с мячом (большой диаметр) Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3-4 раза).	«Горелки», «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), обруч.
№-70	Традиционное	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	ОРУ с мячом (большой диаметр) Прыжки в длину с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	«Горелки», «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), мешочки.

	№-71		Традиционное	<p>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.</p>	<p>ОРУ без предметов Метание мешков на дальность. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).</p>	«Воробьи и кошка»	Мешочки, гимнастическая скамейка.
	№-72		Диагностическое	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>Прыжки, метание, бросание набивного мяча, лазанье по гимнастической скамейке, гибкость.</p>	«Воробьи и кошка»	Мешочки, шнур.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Каличенок Наталья Александровна

Действителен с 25.03.2022 по 25.03.2023