МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28 » августа 2015 г.



Образовательная область
«Физическое развитие»

Рабочая программа
по образовательному компоненту
«Физическая культура»
для первой младшей группы

(3 - организованной детской деятельности в неделю,
всего непрерывной образовательной деятельности в год – 108)

Составитель: Станинова Е.Б.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик»

2015-2016 уч.г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Тематический план	
3.	Содержание работы	
4.	Способы проверки усвоения содержания программы	
5.	Литература и средства обучения	
6.	Приложения	
6.1.	Календарно-тематический план	
6.2.	Протокол обследования уровня усвоения программного материала	

Пояснительная записка

Рабочая программа непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие» образовательной области «Физическое развитие» для детей первой младшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МБДОУ «Золотой ключик».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Методическое пособие «Физическая культура в детском саду. "Первой младшей группы" Л.И. Пензулаева;

- Методическое пособие «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева

Рабочая программа по физической культуре для детей 2-3 лет рассчитана на проведение 108 часов непрерывной образовательной деятельности в учебный год (3 раза в неделю), длительностью по 10 минут.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

3. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

4. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

5. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

6. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Новизна данной рабочей учебной программы заключается**:** в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Тематический план

№ п/п	Тема	**Количество НОД**	**В том числе практическая**
1	«Ловкие детишки»	1	1
2	«Ловкие детишки»	1	1
3	«Любимые игры малышей»	1	1
4	«Мы уже спортсмены»	1	1
5	«Мы уже спортсмены»	1	1
6	«Медвежата-любознайки»	1	1
7	«Солнышко в гостях у ребят»	1	1
8	«Солнышко в гостях у ребят»	1	1
9	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
10	«Осень в гости к нам пришла» .	1	1
11	«Осень в гости к нам пришла»	1	1
12	«Сказочное путешествие»	1	1
13	«На прогулку в лес пойдем»	1	1
14	«На прогулку в лес пойдем»	1	1
15	«Дружные ребята»	1	1
16	«Малыши лягушатами стали»	1	1
17	«Малыши лягушатами стали»	1	1
18	«Веселые бельчата»	1	1
19	«Мой веселый, звонкий мяч»	1	1
20	«Мой веселый, звонкий мяч»	1	1
21	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
22	«В гости к зайчику»	1	1
23	«В гости к зайчику»	1	1
24	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
25	«Наши любимые игры»	1	1
26	«Наши любимые игры»	1	1
27	«Необыкновенный мяч»	1	1
28	«Наши любимые игры»	1	1
29	«Воробушки-попрыгунчики»	1	1
30	«Мишка заблудился»	1	1
31	«Воробушки-попрыгунчики»	1	1
32	«Любимые игры малышей»	1	1
33	«Веселые игры для малышей»	1	1
34	«Веселые игры для малышей»	1	1
35	«Медвежата-любознайки»	1	1
36	«Малыши-крепыши»	1	1
37	«Медвежата-любознайки»	1	1
38	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
39	«В гости к лесным зверям»	1	1
40	«Скачет зайка без оглядки»	1	1
41	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
42	«Забавные малыши»	1	1

43	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
44	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
45	"В гостях у бабушки Маруси"	1	1
46	«Сказочное путешествие»	1	1
47	«Сказочное путешествие»	1	1
48	«Шутки-прибаутки»	1	1
49	«Дружные ребята»	1	1
50	«Дружные ребята»	1	1
51	«У солнышка в гостях»	1	1
52	«Веселые бельчата»	1	1
53	«Веселые бельчата»	1	1
54	«Наши любимые игры»	1	1
55	«В гостях у Зимушки-зимы»	1	1
56	«В гостях у Зимушки-зимы»	1	1
57	«Малыши лягушатами стали»	1	1
58	«Зимние забавы»	1	1
59	«Зимние забавы»	1	1
60	«Мы уже спортсмены»	1	1
61	«Необыкновенный мяч»	1	1
62	«Необыкновенный мяч»	1	1
63	«Ловкие детишки»	1	1
64	«В гости к снежной бабе»	1	1
65	«В гости к снежной бабе»	1	1
66	«Наши любимые игры»	1	1
67	«Прогулка в зимний лес»	1	1
68	«Прогулка в зимний лес»	1	1
69	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
70	«Мишка заблудился»	1	1
71	«Мишка заблудился»	1	1
72	«Сказочное путешествие»	1	1
73	«На цирковой арене»	1	1
74	«На цирковой арене»	1	1
75	«Необыкновенный мяч»	1	1
76	«Пробую чемпионом стать»	1	1
77	«Пробую чемпионом стать»	1	1
78	«Мишка заблудился»	1	1
79	«У солнышка в гостях»	1	1
80	«У солнышка в гостях»	1	1
81	«Пробую чемпионом стать»	1	1
82	«Веселые игры для малышей»	1	1
83	«Веселые игры для малышей»	1	1
84	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
85	«Малыши-крепыши»	1	1
86	«Малыши-крепыши»	1	1
87	«Шутки-прибаутки»	1	1
88	«Шутки-прибаутки»	1	1
89	«Веселые аттракционы»	1	1
90	«На прогулку в лес пойдем»	1	1
91	«В гости к лесным зверям»	1	1
92	«В гости к лесным зверям»	1	1

93	«Малыши лягушатами стали»	1	1
94	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
95	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
96	«В гости к зайчику»	1	1
97	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
98	«Забавные малыши»	1	1
99	«Воробушки-попрыгунчики»	1	1
100	«Забавные малыши»	1	1
101	Диагностика двигательных качеств и умений детей	1	1
102	"В гостях у бабушки Маруси"	1	1
103	"В гостях у бабушки Маруси"	1	1
104	«Шутки-прибаутки»	1	1
105	«Дружные ребята»	1	1
106	«Шутки-прибаутки»	1	1
107	«Как у курочки-хохлатки»	1	1
108	«Как у курочки-хохлатки»	1	1
	Итого:	108	108

Содержание рабочей программы

	Блоки	Содержание
1	Ходьба	Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
2	Бег	Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).
3	Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.
4	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через **шнур** (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.
5	Бросание, ловля, метание	Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя **и** сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.
Подвижные игры		
	С ходьбой и бегом	«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»
	С ползанием	«Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».
	С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Цельсь точнее!».
	С подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
	На ориентировку в пространстве	Где звенит?», «Найди флажок».
	Движение под музыку и пение	«Поезд», «Заинька», «Флажок».

Основные требования к уровню подготовки детей первой младшей группы

К концу учебного года **должны уметь:**

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей;
- выполнять задания: остановиться, присесть, повернуться;
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и **т.**д. принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и прыгать не менее, чем на 40 см.;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;
- выполнять разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- проявлять желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Дети должны **иметь представление:**

- о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств

(методика тестирования)

Способы проверки обученности воспитанников

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 1 раз в год (май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

Методика проведения диагностики

В первой младшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей *основ*ных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

- ходьба по доске, гимнастической скамейке (проводят в помещении);
- прыжок в длину с места (проводят в помещении);
- ходьба и бег на дистанцию 10 *м* (на участке ДОУ);
- метание (на участке ДОУ).

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель пожеланию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным

ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Выполняет по показу, по словесному указанию, самостоятельно:

1.Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

2. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

3. Может прыгать на двух ногах, с продвижением вперед.

4. Выполняет одновременно два действия: топает, хлопает.

5. Легко перешагивает через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.

6. Быстро проходит по наклонной доске.

7. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

8. Спрыгивает с небольшой высоты.

Критерии педагогического мониторинга

Оценивание проходит по баллам:

1 балл - ребенок справляется с большинством элементов техники, имеются незначительные ошибки

0 баллов - наличие значительных ошибок, не справляется с заданием.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

Список литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Первая младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мо- заика-Синтез, 2014;

Средства обучения

- 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;
- мячи-хоппы;
- веревки;
- канат;
- гимнастические стенки;
- гимнастические доски;
- корзины;
- гантели;
- ленты**;**
- корригирующие и массажные дорожки.

Календарно-тематическое планирование

План.дата	Факт.дата	№	Тема	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь								
		1	**«Ловкие детишки»**	Учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить ловить мяч от воспитателя; упражнять в ползании за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Ползание за катящим предметом. 2. Ловля мяча от воспитателя.	Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните меня» «Найдем цыпленка» -м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей
		2	**«Ловкие детишки»**	Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений.	1.Ползание за катящим предметом. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – **усложнение.**	Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните меня» «Найдем цыпленка» - м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей
		3	**«Любимые игры малышей»**	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать	1. П/и «Жуки» (бег врассыпную). 2. П/и «Целься вернее».	Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки». Перестроение в круг ОРУ №6 С кубиком	П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра	Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик

				желание заниматься, умение играть дружно.				
		4	**«Мы уже спортсмены»**	Учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно.	1. Метание мешочка с песком вдаль. 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах.	Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». ОРУ №2 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч.
		5	**«Мы уже спортсмены»**	Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно.	1. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах.	Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». ОРУ №2 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч.
		6	**«Медвежата-любознайки»**	Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м- «На дерево за медом»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком	«А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра.	2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница
		7	**«Солнышко в гостях у ребят»**	Обучить ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках из	1. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй,	Солнышко и дождик» п/игра	Гим. Скамейка, платочки зонтик

				кружка в кружок. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	2. Прыжки из кружка в кружок.	солнышко» ОРУ №2 с платочком	«Пузырь»- м/п игра.	
		8	**«Солнышко в гостях у ребят»**	Продолжать обучать ходьбе по гимнастической скамейке. Упраж. в прыжках с продвижением вперед. Развивать координацию движений, прыгучесть. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с продвижением вперед (р.2-3 м.) – **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу. Дых. упр. «Здравствуй, солнышко» ОРУ №2 С платочком	Солнышко и дождик» п/игра «Пузырь»- м/п игра.	Гим. Скамейка, платочки зонтик
		9	**«Скачет зайка без оглядки»**	Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; 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. Ползание на четвереньках до указанного предмета.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр – ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	«Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации
		10	**«Осень в гости к нам пришла»**	Учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2. Ходьба, бег на носках между двумя линиями (ширина 20 см.)	Ходьба на носках, как мишки. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 С платочком	«Мы осенние - листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра.	Дуги (в. 40 см.), платочки

		11	**«Осень в гости к нам пришла»**	Продолжать учить подлезать под дуги на четвереньках, прогибая спину. Упражнять в ходьбе, беге по ограниченной площади. Закрепить ходьбу, бег по ограниченной площади. Развивать координацию движений, умение координировать совместные действия. Воспитывать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.	1. Подлезание под дуги на четвереньках (h 40 см.) 2. Ходьба, бег «змейкой» между предметами – усложнение.	Ходьба на носках, как мишки. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ №2 С платочком	«Мы осенние - листочки» «Холодно - жарко» - м/п игра.	Дуги (в. 40 см.), платочки
		12	**«Сказочное путешествие»**	Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.

Октябрь								
		13	**«На прогулку в лес пойдем»**	Учить ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие. Учить согласовывать движения рук и ног при ходьбе. Упражнять в ходьбе в колонне по одному небольшими подгруппами. Развивать координацию движений, быстроту реакции на сигнал. Воспитывать желание участвовать в совместной деятельности со взрослым.	1. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м) 2. Прыжки на двух ногах на месте - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать».	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 Без предметов	«Солнышко и дождик» с усложнением «Поезд» - м/п игра.	Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска.
		14	**«На прогулку в лес пойдем»**	Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям.	. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух из обруча в обруч - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать» **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 Без предметов	«Солнышко и дождик» с усложнением «Поезд» - м/п игра.	Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска.

		15	**«Дружные ребята»**	Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит» ОРУ№9 Без предметов «В лесу»	«Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра	Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи.
		16	**«Малыши лягушатами стали»**	Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра.	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка
		17	**«Малыши лягушатами стали»**	Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра.	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка

		18	**«Веселые бельчата»**	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу»	«Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация.	Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки
		19	**«Мой веселый, звонкий мяч»**	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям.	1. Катание мячей друг другу. 2. Перешагивание через препятствие (мячи).	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Догони мяч» - «Мяч в кругу»- м/п игра.	Мячи по количеству детей.
		20	**«Мой веселый, звонкий мяч»**	Продолжать учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, продолжать учить спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, играть с мячом. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать интерес к физ. упражнениям.	1. Катание мяча по прямой дорожке – **усложнение.** 2. Перешагивание через препятствие (мячи).	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Пляска». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Догони мяч» - «Мяч в кругу»- м/п игра.	Мячи по количеству детей.

		21	**«Скачет зайка без оглядки»**	Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; 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. Ползание на четвереньках до указанного предмета.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр – ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	«Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации
		22	**«В гости к зайчику»**	Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции.	1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику».	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Зайка беленький сидит». «Найди свой домик»- м/п игра	Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик
		23	**«В гости к зайчику»**	Продолжать учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции.	1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье на голове мешочек с песком – **усложнение.**	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Зайка беленький сидит». «Найди свой домик»- м/п игра	Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик

		24	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов	«Самолеты» п/игра. «Кто тише» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска.
Ноябрь								
		25	**«Наши любимые игры»**	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Прокати мяч».	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №5 Без предметов	П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка
		26	**«Наши любимые игры»**	Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Бездомный заяц» (бег, ориентировка в	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №5 Без предметов	П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка

				Воспитывать умение сдерживать себя.	пространстве). 3. П/и «Подбрось – поймай» (бросание и ловля) – **усложнение.**			
		27	**«Необыкновенный мяч»**	Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – **усложнение.** 2. Перешагивание через набивные мячи.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	«Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.
		28	**«Воробушки-*попрыгунчики*»**	Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов	«Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка.
		29	**«Воробушки-*попрыгунчики*»**	Продолжать чить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов	«Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка.

		30	**«Мишка заблудился»**	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	«У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»
		31	**«Воробушки-*попрыгунчики*»**	Продолжать учить детей прыгать через линию, шнур. Закреплять умение перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры, **в обручи - усложнение** 2. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов	«Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка.
		32	**«Любимые игры малышей»**	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно.	1. П/и «Жуки» (бег врассыпную). 2. П/и «Цельсявернее».	Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки». Перестроение в круг ОРУ №6 С кубиком	П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра	Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик

		33	**«Веселые игры для малышей»**	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 и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, выносливость, ловкость,	1.«Зайцы и волк» - (прыжки). 2.»Орел и птенчики». 3. «По ровненькой дорожке» - усложнение.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками.	Кубики, гим. скамейки, кегли.
		34	**«Любимые игры малышей»**	Продолжать учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей, ловкость и глазомер. Воспитывать желание заниматься, умение играть дружно.	1. П/и «Жуки» (бег врассыпную). 2. П/и «Целься вернее».	Ходьба и бег, используя все пространство. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Дых-ые упр-ия: «Подуем на ладошки». Перестроение в круг ОРУ №6 С кубиком	П/и «Мой веселый, звонкий мяч». «Где звенит?»-м/п игра	Мячи, горизонтальная цель, кубики на каждого ребенка, бубен, колокольчик
		35	**«Медвежата-любознайки»**	Учить детей лазанию по гимнастической лестнице, Упражнять в перешагивании через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	.Перешагивание через препятствия (кубики)-«Дорога к меду». 2. Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м-«На дерево за медом»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком	«А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»-м/п игра.	2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница

		36	**«Малыши-крепыши»**	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 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)	Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов	«Огуречик, огуречик» «Поиграем!» - м/п игра.	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.
Декабрь								
		37	**«Медвежата-любознайки»**	Продолжать учить детей лазанию по гимнастической лестнице. Упражнять в ползании на четвереньках по узкому коридору, выложенному веревками; закреплять умение перешагивать через препятствия. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1.Ползанье на четвереньках друг за другом по узкому коридору, выложенному веревками - узкий мостик – **усложнение.** 2. Перешагивание через препятствия (кубики)- «Дорога к меду». 3.Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом-1,5м - «На дерево за медом».	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Кач-кач». Построение в круг. ОРУ №6 С кубиком	«А ну-ка догони» «Сказки мамы-медведицы»- м/п игра.	2 веревки – д.2м., кубики, гим. лестница

		38	**«Скачет зайка без оглядки»**	Обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; 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. Ползание на четвереньках до указанного предмета.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	«Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации
		39	**«В гости к лесным зверям»**	Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие.	1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч.	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг. ОРУ №16 С платочком	«Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра.	2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки
		40	**«Скачет зайка без оглядки»**	Продолжать обучать детей умению передавать в движениях образы различных животных. Закреплять умение ходить по ребристой доске; Развивать перекрестную координацию в ползании, прыгучесть, равновесие, ловкость. Воспитывать дружеские взаимоотношения со сверстниками, справедливость, честность, стремление доводить начатое дело до	1. Ходьба по ребристой доске, руки в стороны. 2. Ползание на четвереньках между предметами - **усложнение.**	Построение в колонну друг за другом. Ходьба, имитируя повадки животных. Кор–ые упр –ия: «Лисички», «Медвежата». Бег по залу в колонне по одному в среднем темпе. Дых-ые упр-ия: «Ежик». ОРУ №7 Без предметов	«Бездомный заяц» «Волшебный сон» - релаксация под музыкальное и речевое сопровождение	Ребристая доска, кегли, маска зайца, аудиозапись для релаксации

				конца.				
		41	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов	«Самолеты» п/игра. «Кто тише» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска.
		42	**«Забавные малыши»**	Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. 2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч. 3. «Догони мяч» - катание мяча.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»	«Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.	Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.
		43	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивани	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно	«Самолеты» п/игра. «Кто тише» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска.

				продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	е через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов		
		44	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу. 2. Бросание и катание мяча друг другу. 3. Спрыгивание с небольшой высоты.	Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ №8 С флажками	«Кошка и мышки» «Молчок» - релаксация под речевое сопровождение	Средние мячи, бревно, веревка со стойками, флажки

		45	**«В гостях у бабушки Маруси»**	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям.	1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка) 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную. ОРУ№18 С флажками	«Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик»	По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка.
		46	**«Сказочное путешествие»**	Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.
		47	**«Сказочное путешествие»**	Продолжать учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком в обруч (р.1,5 -2м) – **усложнение.** 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.

		48	**«Шутки-прибаутки»**	Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу стоя на коленях - **усложнение.**	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» «Петрушка» - м/п игра	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
Январь								
		49	**«Дружные ребята»**	Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ№9 Без предметов «В лесу»	«Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра	Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи.
		50	**«Дружные ребята»**	Продолжать обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Закреплять умение детей в лазании по лесенке-стремянке. Развивать силовые способности, смелость, уверенность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на гим.скамейку, спрыгивание на мат – **усложнение.** 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ№9 Без предметов «В лесу»	«Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра	Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи.
		51	**«У солнышка в гостях»**	Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической	1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители».	Солнышко и дождик» «Сонная дремота» -	Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко

				лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость.	шагом – «По лесной тропинке» - **усложнение.**2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка»	Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками Разноцветные ленточки»	Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками.	
		52	**«Веселые бельчата»**	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске; в пролезании в обруч. Учить прыгать на двух ногах. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» - пролезание в обруч.	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу»	«Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация.	Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки
		53	**«Веселые бельчата»**	Продолжать упражнять детей в ходьбе по ребристой доске, перешагивая через предметы; в пролезании в обруч. Продолжать учить прыгать на двух ногах. Раз-вивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность,	1. Ходьба по ребристой доске, перешагивая через предметы – **усложнение.** 2. Прыжки на двух ногах до указанного предмета. 3. «Пролезай не задевай» -	Построение в колонну друг за другом. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Идем за грибами». Бег с изменением темпа. Дых-ые упр-ия: «Грибок». ОРУ №9 Без предметов «В лесу»	«Мы веселые бельчата» «На лесной полянке» релаксация.	Ребристая доска, обручи, кегли, аудиозапись для релаксации, платочки

				любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	пролезание в обруч.			
		54	**«Наши любимые игры»**	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Прокати мяч».	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №5 Без предметов	П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка
		55	**«В гостях у Зимушки-зимы»**	Учить детей в умении ползать на животе по гимнастической скамейке. Упражнять в перешагивании предметов; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы» 2. Ползание по гим. скамье на животе - «скользкий мостик». 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок».	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком	«Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра.	Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания.
		56	**«В гостях у Зимушки-зимы»**	Продолжать учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Закреплять умение перешагивать предметы; в бросании мяча вдаль правой и левой рукой. Развивать глазомер, координацию движений, ловкость. Воспитывать любовь	1.Перешагивание через бруски - «глубокие сугробы» 2. Ползание по гим. скамье на четвереньках на спине мешочек с	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному в рассыпную. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Дых-ые упр-ия: «Подуй на снежинку» ОРУ№10 С кубиком	«Заморожу». «Зимние забавы» -м/п игра.	Гим. скамейка, мячи снежинки из бумаги, мягкие модули для перешагивания.

				к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	песком «скользкий мостик» – **усложнение.** 3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой - «кто дальше бросит снежок».			
		57	**«Малыши лягушатами стали»**	Продолжать обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под гимнастическую скамейку (высота 40-50см) – **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра.	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка
		58	**«Зимние забавы»**	Учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Упражнять детей в ходьбе по доске. Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений, ловкость, организованность. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком	«Зайка беленький сидит». «Тишина у пруда» - м/п игра.	Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы.

		59	**«Зимние забавы»**	Продолжать учить построению, соблюдению дистанции во время передвижения. Закреплять умение детей в ходьбе по доске, перешагивая кубики.. Продолжать учить подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по доске (ш. 25 см.), положенной на пол, перешагивая через кубики – **усложнение.** 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба и бег друг за другом. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». ОРУ №10 С кубиком	«Зайка беленький сидит». «Тишина у пруда» - м/п игра.	Доска (ш. 25 см.), кубики, мячи среднего размера на подгрупп у детей, маска лисы.
		60	**«Мы уже спортсмены»**	Продолжать учить детей бросать мешочки с песком в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание заниматься, играть дружно.	1. Метание мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой – **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через веревку на двух ногах.	Ходьба врассыпную и бег (чередуются). Дых-ые упр-ия: «Каша кипит». ОРУ №2 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните мяч» «Поезд»- м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, веревка, мешочки с песком, обруч.
Февраль								
		61	**«Необыкновенный мяч»**	Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	«Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.

		62	**«Необыкновенный мяч»**	Закрепить умение прокатывать мяч по гимнастической скамейке. Продолжать упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке – **усложнение.** 2. Перешагивание через набивные мячи.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	«Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.
		63	**«Ловкие детишки»**	Продолжать учить детей ходьбе в разных направлениях, по сигналу парами, учить бросать мяч вдаль; закреплять умение ползать за катящим предметом. Развивать ловкость, координацию движений, внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, внимание, активность, выразительность движений.	1.Ползание за катящим предметом. 2. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой – **усложнение.**	Ходьба в разных направлениях, стайкой за воспитателем. Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №1 Без предметов Дети выполняют упр-ния, расположившись врассыпную	«Догоните меня» «Найдем цыпленка» - м/п игра.	По 2 кубика на каждого ребенка, мячи по количеству детей
		64	**«В гости к снежной бабе»**	Учить детей ходить по гим. скамейке. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть,	1. Ходьба по гим. скамейке, руки на поясе. 2. Прыжки на обеих ногах из	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Кор–ые упр –ия: «Ходим по	«Сходим в гости к снежной бабе».	Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи.
				ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, активность, выразительность движений.	обруча в обруч.	снегу». Бег по кругу. «Сходим в гости к снежной бабе».	«Холодно - жарко» - м/п игра.	

		65	**«В гости к снежной бабе»**	Закреплять умение ходить по гим. скамейке с мешочком на голове; в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Развивать координацию движений, глазомер, прыгучесть, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом,	1. Ходьба по гим. скамейке, с мешочком песка на голове, руки на поясе – **усложнение.** 2. Прыжки на обеих ногах из обруча в обруч.	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, в разных направлениях. Кор–ые упр –ия: «Ходим по снегу». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Шарик». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	«Сходим в гости к снежной бабе». «Холодно - жарко» - м/п игра.	Гим. скамейка, мешочки с песком, средние обручи.
		66	**«Наши любимые игры»**	Учить детей бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Совершенствовать ориентировку в пространстве. Развивать двигательные умения и навыки детей. Воспитывать умение сдерживать себя.	1. П/и «Самолеты» (бег). 2. П/и «Воробушки и автомобиль» (бег, ориентировка в пространстве). 3. П/и «Прокати мяч».	Ходьба и бег, используя все пространство. Дых-ые упр-ия: «Дует ветерок». Перестроение в круг ОРУ №5 Без предметов	П/и « Воробушки и автомобиль» Релаксация «Ленивый барсук».	Мячи, узкая рейка
		67	**«Прогулка в зимний лес»**	Учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, в метании шишек на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать умение сдерживать себя, внимание, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг. ОРУ №12 С мячами	«Зайчики». «Филин» - м/п игра.	Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч

		68	**«Прогулка в зимний лес»**	Продолжать учить детей ходить и бегать в разных направлениях, не наталкиваясь. Закрепить умение ходить по наклонной доске, умение метать шишки в корзину правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, равновесие. Воспитывать, внимание, интерес к физическим упражнениям.	1. Метание шишек на дальность правой и левой рукой – в корзину **(усложнение).** 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег между ориентирами (кегли). Дых-ые упр-ия: «Чем пахнет в лесу?». Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Лисички». Перестроение в круг. ОРУ №12 С мячами	«Зайчики». «Филин» - м/п игра.	Ориентиры (кегли), шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска, обруч
		69	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов	«Самолеты» п/игра. «Кто тише» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска.
		70	**«Мишка заблудился»**	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	«У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»

		71	**«Мишка заблудился»**	Продолжать упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей.	1. Ходьба по гим. скамейке в руках кубик – усложнение.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия:	«У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» -	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»
				Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.в указанное место – **усложнение**	«Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	релаксация под речевое сопровождение	
		72	**«Сказочное путешествие»**	Учить детей ходить в колонне по одному, широким свободным шагом. Упражнять детей в умении ползать по гимнастической скамейке на четвереньках; бросать мешочек с песком на дальность правой и левой рукой. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься, играть дружно, внимание.	1. Бросание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (3 – 4 раза).	Ходьба в колонне по одному (30 сек)- широким свободным шагом. Бег обычный. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Петушок». ОРУ№8 С флажками	Игра на ориентировку в пространстве «Найди флажок» «Где звенит?»- м/п игра	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка колокольчик, маска пса.

Март								
		73	**«На цирковой арене»**	Учить детей умению быстро реагировать на сигнал, учить детей подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать умение быть внимательными, координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастическо й лестнице - « Мы гимнасты»	Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	«Принеси игрушку» «Что спрятано?» - м/п игра.	Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка.
		74	**«На цирковой арене»**	Продолжать учить детей умению быстро реагировать на сигнал, закрепить умение подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара; упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице, в ходьбе по ребристой доске. Развивать координацию движений, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	1. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки – «веселые клоуны». 2. Лазание по гимнастическо й	Построение в шеренгу. Ходьба, по кругу взявшись за руки Бег по кругу друг за другом. Дых-ые упр-ия: «Поднимаем выше груз». Перестроение в круг. ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	«Принеси игрушку» «Что спрятано?» - м/п игра.	Палка с прикрепленным на ниточке шаром, ленточки по количеству детей, гимнастическая стенка.
				Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре.Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	лестнице - « Мы гимнасты». 3. Ходьба по ребристой доске – **усложнение.**			

		75	**«Необыкновенный мяч»**	Учить детей прокатывать мяч в воротца. Упражнять в перешагивании через набивные мячи. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом, выразительность движений.	1. Катание мяча в воротца. 2. Перешагивание через набивные мячи	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу, мячи над головой, поворот в другую сторону, мяч к груди. Кор–ые упр –ия: «Пружинки». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Вырасти большой». ОРУ №11 Без предметов «Пушистые снежинки»	«Озорной мячик» «Поищем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Воротики, дуги, набивные мячи, мячи среднего размера по количеству детей.
		76	**«Пробую чемпионом стать»**	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом.	1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад.	Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	«Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись.
		77	**«Пробую чемпионом стать»**	Продолжать развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом.	1. Бег с кубиком до ориентира, кубик оставить, вернуться назад – **усложнение.** 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад.	Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	«Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись.

		78	**«Мишка заблудился»**	Упражнять детей в ходьбе по гим. скамье, в умении спрыгивать с высоты. Приучать согласовывать свои движения с движениями других детей. Развивать у детей воображение, творчество, умение двигаться всем телом, а также произвольно расслаблять мышцы. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	1. Ходьба по гим. скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки с высоты (со скамейки) h-15 см.	Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением подражательных движений. Кор–ые упр –ия: «Медвежата», «Белые медведи». Бег по кругу. Дых-ые упр-ия: «Ходьба». ОРУ №12 С мячами	«У медведя во бору» «Сказочный сон медвежонка» - релаксация под речевое сопровождение	Гим. скамья, у детей, игрушка «медвежонок»
		79	**«У солнышка в гостях»**	Приучать детей принимать правильное исходное положение при лазанье. Учить детей ходить по изогнутой веревке. Упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость.	1.Ходьба по изогнутой веревке – «По лесной тропинке». 2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку». 3. Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка.	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками.	Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко
		80	**«У солнышка в гостях»**	Продолжать учить детей ходить по изогнутой веревке. Закрепить умение прыгать из обруча в обруч; лазать по гимнастической лестнице. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать желание заниматься спортом, играть дружно, внимание, смелость.	1.Ходьба по изогнутой веревке боком, приставным шагом – «По лесной тропинке» - **усложнение.**2. Прыжки из обруча в обруч- «В гости к солнышку».3.	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией различных животных – «Лесные жители». Бег змейкой по кругу. Дых-ые упр-ия: «Здравствуй, солнышко». ОРУ№14 С ленточками Разноцветные ленточки»	Солнышко и дождик» «Сонная дремота» - Произвольная ходьба по залу, обхватив плечи руками.	Веревка, обручи маленькие 4-5 шт., гимнастическая стенка, зонт, солнышко

					Лазание по гимнастической стенке - «Солнечная лесенка»			
		81	**«Пробую чемпионом стать»**	Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «перепрыгнуть», «донести». Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом.	1. Бег с флажком до ориентира и назад. 2.Бег с мячом в руках до стула, мяч оставить на стуле, вернуться назад.	Построение в колонну. Перестроение парами. Ходьба в колонне по одному по залу. Бег по кругу, в прямом направлении в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Ветерок». ОРУ№13 Без предметов «Птичья зарядка»	«Чей кружок быстрее соберется» «Расслабление» - релаксация под речевое сопровождение	Кубики, ленточки и мячи среднего размера по количеству детей, стул, ориентиры, аудиозапись.
		82	**«Веселые игры для малышей»**	Учить детей выполнять правила в подвижных играх. Развивать интерес к ним, ловкость, быстроту. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность, любовь к занятиям спортом,	1.«Зайцы и волк» - (прыжки). 2.»Орел и птенчики».	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные ленточки»	«Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками.	Кубики, гим. скамейки, кегли.
		83	**«Веселые игры для малышей»**	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 и ускорением, увертываться от водящего различными способами. Развивать умение действовать по сигналу,	1.«Зайцы и волк» - (прыжки). 2.»Орел и птенчики». 3. «По ровненькой дорожке» - усложнение.	Построение в колонну. Перестроение в круг. Ходьба врассыпную. Кор–ые упр –ия: «Колобок». Бег по кругу в разных направлениях. Дых-ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№14 С ленточками «Разноцветные	«Проползи до кубика». «Курочка и цыплята» - м/п - ходьба между кубиками.	Кубики, гим. скамейки, кегли.

				сноровку, выдержку, выносливость, ловкость, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.		ленточки»		
		84	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком	«Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки
Апрель								
		85	**«Малыши-крепыши»**	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 .Катание мячей из и.п., сидя друг другу (6-8р)	Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15 Без предметов	«Огуречик, огуречик» «Поиграем!» - м/п игра.	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.

		86	**«Малыши-крепыши»**	Продолжать учить при ходьбе и беге не наталкиваться друг на друга. 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, участвовать в совместной деятельности со взрослым.	1. Ходьба по доске (положенной на пол), руки в стороны. 2. Катание мячей из и.п., стоя на коленях (6-8р) (усложнение)	Построение по росту в колонну. Перестроение в круг. Кор–ые упр –ия: «Великаны и гномы». Дых-ые упр-ия: «Часики», «Насос». ОРУ№15Без предметов	«Огуречик, огуречик» «Поиграем!» - м/п игра.	Доска (длиной 2,5м), мячи на подгруппу детей.
		87	**«Шутки-прибаутки»**	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» «Петрушка» - м/п игра	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
		88	**«Веселые аттракционы»**	Учить детей бросать мешочек с песком вдаль. Упражнять детей в ползании на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег между стульями. Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов	«Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/п игра.	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера.
		89	**«Веселые аттракционы»**	Продолжать учить детей бросать мешочек с песком в обруч. Закрепить умение детей ползать на четвереньках «змейкой» между валиками. Развивать координацию движений, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать активность, выразительность движений.	1. Метание мешочка с песком в обруч – **усложнение.** 2. Ползание на четвереньках «змейкой» м/ду валиками.	Построение в колонну по одному. Ходьба и бег между стульями. Кор–ые упр –ия: «Слушай внимательно». Дых-ые упр-ия: «Травушка растет». ОРУ №15 Без предметов	«Кошка и мышки» «Быстро возьми» - м/п игра.	Мешочки с песком, мат для прыжков, валики, кокошник – совы, обручи среднего размера.

		90	**«На прогулку в лес пойдем»**	Продолжать учить детей ходить и бегать в колонне по одному всей группой, прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Развивать все группы мышц, быстроту реакции на сигнал, слуховое внимание. Воспитывать положительные эмоции к физическим упражнениям.	. Ходьба между двумя линиями (по тропинке) (шнурами, расстояние 25см, длина 2,5 -3м). 2. Прыжки на двух из обруча в обруч - « Покажи мишке, как мы умеем прыгать» **усложнение.**	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба по ребристой доске. Дых-ые упр-ия: «Деревья качаются» Построение в круг ОРУ №3 Без предметов	«Солнышко и дождик» с усложнением «Поезд» - м/п игра.	Погремушки по количеству детей, 2 шнура (длиной 2,5-3м), зонт, ребристая доска.
		91	**«В гости к лесным зверям»**	Учить детей змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Упражнять в прыжках в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие.	1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч.	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг. ОРУ №16 С платочком	«Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра.	2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки

		92	**«В гости к лесным зверям»**	Продолжать учить детей ходить, бегать змейкой взявшись за руки; проходить в группировке в обруч. Закрепить умение прыгать в длину с места через веревки, в подлезании под рейку. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес к физ.упражнениям, желание быть здоровым, дружелюбие.	1. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, - «прыгаем через канавку». 2. Подлезание под рейку, пройти в группировке в обруч в руках кубик - **усложнение.**	Построение в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе. Дых-ые упр-ия: «Травушка колышется». Построение в круг. ОРУ №16 С платочком	«Дети и петух» «Зайка беленький сидит»-м/п игра.	2 веревки – д.2м., рейка, обручи, кубики, платочки
		93	**«Малыши лягушатами стали»**	Обучать детей ползанию на четвереньках, изображая движения лягушат. Совершенствовать навыки и умения в подлезании под предметы. Продолжать учить правильно дышать. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2.Подлезание под шнур (высота 40-50см), расстояние 2,5м – «доползи до погремушки»	Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, по-медвежьи. Дых-ые упр-ия: «Подуй на пальцы» Построение в круг ОРУ№3 Без предметов	«Забавные лягушата». «Кто тише» - м/п игра.	2 стойки, перекладина, шнур, погремушки на каждого ребенка
		94	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений,	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком	«Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки

				ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	3. Ходьба по наклонной доске.			
		95	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. 2. Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся шагом. 3. Ходьба по наклонной доске.	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей. Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №16 С платочком	«Воробушки и автомобиль» п/игра. «Пузырь» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска, платочки
		96	**«В гости к зайчику»**	Учить детей ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать чувство равновесия, ловкость, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Воспитывать положительные эмоции.	1. Прыжки из обруча в обруч - «северные зайчики» 2. Ходьба по гимнастической скамье – «идем по мостику».	Ходьба, по кругу взявшись за руки, бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Шар лопнул». Построение в круг возле погремушки. ОРУ№4 С погремушками «Веселые погремушки»	«Зайка беленький сидит». «Найди свой домик»- м/п игра	Средние мячи (диаметр 20 – 25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка, 4 средних обруча, игрушка-зайчик
Май								
		97	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления умения ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать, через бревно, лежащее на полу. Спрыгивать с небольшой высоты; брать, держать, переносить, класть, бросать,	1. Ползание, подлезание под натянутую веревку, перелезание через бревно, лежащее на полу.	Построение друг за другом. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Построение врассыпную. ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»	«Птички летают» «Волшебный сон» - релаксация под речевое сопровождение	Средние мячи, бревно, веревка со стойками

				катать мяч. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.	2. Бросание и катание мяча друг другу. 3. Спрыгивание с небольшой высоты.			
		98	**«Забавные малыши»**	Упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в переступании обручей, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости и веселья.	1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой. 2. «С кочки на кочку» - переступание из обруча в обруч. 3. «Догони мяч» - катание мяча.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на сигнал. Дых-ые упр-ия:«Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»	«Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.	Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.
		99	**«Воробушки-*попрыгунчики*»**	Учить детей прыгать через линию, шнур. Упражнять в умении перелезать через бревно. Развивать умение сохранять равновесие, ловкость, координацию движений. Воспитывать внимание, желание заниматься, умение согласовывать движения.	1. Прыжки на обеих ногах через шнуры. 2. Перелезание через бревно.	Ходьба с остановкой по сигналу (удар в бубен). Бег обычный. Дых-ые упр-ия: «Цветок распускается». Построение в круг. ОРУ№5 Без предметов	«Воробушки и кот» Релаксация - «Зернышко»	Шнуры, бубен, флажки на каждого ребенка.
		100	**«Забавные малыши»**	Продолжать упражнять детей в метании мешочка с песком вдаль, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча. Развивать умение передвигаться в определенном	1.«Кто дальше бросит мяч?» - метание маленького мяча правой и левой рукой.	Построение в шеренгу. Ходьба с изменением направления движения. Кор–ые упр –ия: «Деревца». Бег с остановкой на	«Поймай комара» «Котята на ковре и щенок» - м/п игра.	Мешочки с песком, обручи среднего размера, мяч среднего размера.

				направлении, реагировать на сигнал, координацию движений. Воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения в игре. Вызвать положительные эмоции, чувство радости.	2. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч **– усложнение.** 3. «Догони мяч» - катание мяча.	сигнал. Дых-ые упр-ия: «Подпрыгни и подуй». Построение в круг ОРУ№17 Без предметов «Забавные малыши»		
		101	**Диагностика двигательных качеств и умений детей**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в умении ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух	Перешагивание через препятствие на полу (брусочки) чередующимся	Построение друг за другом в колонну. Ходьба и бег друг за другом, не наталкиваясь на детей.	«Самолеты» п/игра. «Кто тише» - м/п игра	Бруски 5-6 шт., наклонная доска.
				ногах, с продвижением вперед; в перешагивании через препятствие на полу чередующимся шагом; ходить по наклонной доске. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	шагом. 3. Ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Выполнять одновременно два действия: хлопать и топать. Построение врассыпную. ОРУ №7 Без предметов		
		102	**«В гостях у бабушки Маруси»**	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям.	1. Бросание и ловля мяча (педагог бросает ребенку мяч обеими руками снизу, называя имя ребенка) 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную. ОРУ№18 С флажками	«Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик»	По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка.

		103	**«В гостях у бабушки Маруси»**	Учить детей бросать мяч вверх и ловить его. Закрепить умение ходить по наклонной доске и ползать на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать умение дружно играть, помогать друг другу, интерес к физическим упражнениям.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками – **усложнение.** 2. Ходьба по наклонной доске – доползти на четвереньках до собачки.	Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне с выполнением заданий для ног. Кор–ые упр –ия: «Лисички». Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Петушок». Построение врассыпную. ОРУ№18 С флажками	«Курочка-хохлатка» « Жучок-паучок»- м/п игра, динамическая игра «Козлик»	По одному платочку на каждого ребенка, мяч средней величины наклонная доска, игрушка – собачка.
		104	**«Шутки-прибаутки»**	Упражнять детей в ходьбе по ребристой доске. Учить прыгать через предметы; катать мяч друг другу. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» «Петрушка» - м/п игра	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.
		105	**«Дружные ребята»**	Обучать детей слезать, спрыгивать с невысоких предметов; влезать на предмет. Развивать силовые способности, смелость, уверен-ность в себе. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, взаимопонимание.	1. Влезание на куб, спрыгнуть. 2. Лазание по лесенке-стремянке.	Ходьба в колонне по одному между кубами. Бег в колонне по одному. Дых-ые упр-ия: «Лес шумит». ОРУ№9 Без предметов «В лесу	«Лохматый пес». «Где спряталась белочка?» - м/п игра	Кубы, лесенка-стремянка, игрушка-белочка обручи.
		106	**«Шутки-прибаутки»**	Закрепить умение ходить по ребристой доске. Продолжать учить детей катать мяч друг другу, стоя на коленях. Развивать координацию движений, прыгучесть, учить помогать друг другу. Воспитывать внимание, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по ребристой доске. 2. Катание мяча друг другу стоя на коленях - **усложнение.**	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. Кор–ые упр –ия: «Ах, ладошки, вы, ладошки!». Бег змейкой. Дых-ые упр-ия: «Пляска». ОРУ №18 С флажками	«Самолеты» «Петрушка» - м/п игра	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей, ребристая доска, бруски.

		107	**«Как у курочки-хохлатки»**	Учить детей прыгать в длину с места через две параллельные веревки. Упражнять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимании.	1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом 2 – 3 р. 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз).	Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Хлопушка». ОРУ №19 Без предметов	«Как у курочки-хохлатки» «Найди цыпленка» - м/п игра.	Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики.
		108	**«Как у курочки-хохлатки»**	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места. Развивать чувство равновесия, прыгучесть. Воспитывать смелость, выдержку, внимание.	1 .Ходьба по гимнастической скамейке по одному друг за другом в руках кубик – **усложнение.** 2. Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4-5раз).	Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. Построение врассыпную. Дых-ые упр-ия: «Хлопушка». ОРУ №19 Без предметов	«Как у курочки-хохлатки» «Найди цыпленка» - м/п игра.	Платочки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, кубики.

Показатели достижений ребенка образовательной области «Физическое развитие»
в первой младшей группе

Группа _____ Дата проведения диагностики:_____20___г.

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Ходьба по доске	Прыжок в длину с места	Ходьба, бег 10 м	Метание
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

Индекс физ. готовности группы в конце года находится на _____ _____%
Детей которые справляются_____ , которые не справляются_____
Вывод:_____
_____
_____
_____

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28 » августа 2015 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Золотой ключик»
_____Л.И.Котельникова
«01» ____09____2015 г.

Образовательная область
«Физическое развитие»

Рабочая программа
по образовательному компоненту
«Физическая культура»
для второй младшей группы

(3 - организованной детской деятельности в неделю,
всего непрерывной образовательной деятельности в год – 108)

Составитель: Станинова Е.Б.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик»

2015-2016 уч.г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Тематический план	
3.	Содержание работы	
4.	Способы проверки усвоения содержания программы	
5.	Литература и средства обучения	
6.	Приложения	
6.1.	Календарно-тематический план	
6.2.	Протокол обследования уровня усвоения программного материала	

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МБДОУ «Золотой ключик».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Моаика-Синтез, 2014;

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по физической культуре для детей 3-4 лет рассчитана на проведение 108 часов непрерывной образовательной деятельности в учебный год (3 раза в неделю), длительностью по 15 минут.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. 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;
2. 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;
3. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно;
4. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать;
5. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
6. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
7. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
8. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;
9. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
10. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами;
11. 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;
12. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Национально-региональный компонент реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в форме подвижных игр коренных малочисленных народов Севера: «Звери и птицы», «Льдинки, ветер и мороз», «Важенка и оленята», и русских народных игр: «У медведя во бору», «Пол, нос, потолок», «Горячий картофель».

Задачи:

Развивать разнообразные виды движений, учитывающие особенности игр народов Севера (прыжки на двух ногах с места, метание кольца на кеглю и т. д.).

Новизна данной рабочей учебной программы заключается**:** в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

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.

Тематический план

№	Содержание организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе практической организованной детской деятельности
1-2	Упражнение на равновесие	2	2
3	Подвижные игры: «Хоровод», «Пол, нос, потолок», м/и: «Давайте вместе с нами»	1	1
4-5	Прыжки на двух ногах	2	2
6	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Хоровод», м/и: «Жили-были зайчики»	1	1
7-8	Прокатывание мячей	2	2
9	Подвижные игры: «Карусель», «Горячий картофель», м/и: «Кошка выпускает коготки»	1	1
10-11	Упражнение на ползание	2	2
12	Подвижные игры: «Горячий картофель», «Воробушки и автомобиль», м/и: «Повстречались»	1	1
13-14	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
15	Подвижные игры: «Пол, нос, потолок», «Воробушки и автомобиль», м/и: «Тишина»	1	1
16-17	Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
18	Подвижная игра: «Найди флажок», м/и: «Воздушный шар»	1	1
19-20	Прокатывание мячей; Упражнение на ползание	2	2
21	Подвижные игры: «Вейся, венок!», «Пол, нос, потолок», м/и: »Давайте вместе с нами»	1	1
22-23	Упражнение на ползание и равновесие	2	2
24	Подвижные игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Горячий картофель», м/и: «Кошка выпускает коготки»	1	1
25-26	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
27	Подвижная игра: «Воробушки и кот», м/и: «Жили-были зайчики»	1	1
28-29	Прыжки; Прокатывание мячей	2	2
30	Подвижные игры: «Важенка и оленята», «поймай перышко», м/и: «Тишина»	1	1
31-32	Прокатывание мячей; Упражнение на ползание	2	2
33	Подвижные игры: «По тропинке», «звери и птицы», м/и: «Каравай»	1	1
34-35	Упражнение на равновесие и ползание	2	2
36	Подвижная игра: «Зайцы и волк», м/и:	1	1

	«Мы погреемся немножко»		
37-38	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
39	Подвижная игра: «Поезд», м/и: «Здравствуй, друг».	1	1
40-41	Прыжки со скамейки; Прокатывание мячей	2	2
42	Подвижные игры: «Снег идет», «Догони меня», м/и: «Филин»	1	1
43-44	Прокатывание мячей; Упражнение на ползание	2	2
45	Подвижная игра: «Зайка беленький сидит», м/и: «Шарик»	1	1
46-47	Упражнение на ползание и равновесие	2	2
48	Подвижные игры: «Сбей флажок», «Звери и птицы», м/и: «Филин»	1	1
49-50	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
51	Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Найди свой домик», м/и: «Зайка серый умывается»	1	1
52-53	Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
54	Подвижная игра: «Зайцы и волк», м/и: «Шарик»	1	1
55-56	Прокатывание мяча; Упражнение на ползание	2	2
57	Подвижные игры: «Поймай комара», «Найди свой домик», м/и: «Зайка серый умывается»	1	1
58-59	Упражнение на ползание и равновесие	2	2
60	Подвижные игры: «Мороз Красный нос», «Поймай комара», м/и: «Передача мяча»	1	1
61-62	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
63	Подвижные игры: «Зайки-попрыгайки», «Кегли», м/и: «Мы погреемся немножко»	1	1
64-65	Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
66	Подвижные игры: «Едут автомобили», «Кегли», м/и: «Кошка выпускает коготки»	1	1
67-68	Бросание и переброска мяча	2	2
69	Подвижные игры: «Птички в гнездышках», «Едут автомобили», м/и: «Жили-были зайчики»	1	1
70-71	Упражнение на равновесие и лазание	2	2
72	Подвижная игра: «По ровненькой дорожке», м/и: «Тишина»	1	1
73-74	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
75	Подвижные игры: «Лошадки», «Льдинки, ветер и мороз», м/и: «Здравствуй, друг»	1	1
76-77	Прыжки; Катание мячей	2	2
78	Подвижная игра: «Курочка-хохлатка», м/и: «Филин»	1	1
79-80	Прокатывание мяча; Упражнение на ползание	2	2
81	Подвижные игры: «Полетели	1	1

	птички», «Принеси предмет», м/и: «Воздушный шар»		
82-83	Упражнение на ползание и равновесие	2	2
84	Подвижная игра: «Карусель», м/и: «Каравай»	1	1
85-86	Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
87	Подвижные игры: «Карусель», «Принеси предмет», м/и: «Мы погреемся немножко»	1	1
88-89	Прыжки; Прокатывание мячей	2	2
90	Подвижные игры: «Полетели птички», «Важенка и оленята», м/и: «Повстречались»	1	1
91-92	Бросание мяча вверх и ловля; Упражнение на ползание	2	2
93	Подвижные игры: «Найди флажок», м/и: «Филин»		
94-95	Упражнение на ползание и равновесие	2	2
96	Подвижные игры: «Пузырь», «Важенка и оленята», м/и: «Шарик»	1	1
97-98	Упражнение на равновесие	2	2
99	Подвижные игры: «Самолеты» «Полетели птички», м/и:»Жили-были зайчики»	1	1
100-101	Прыжки; Прокатывание мячей	2	2
102	Подвижные игры: «Карусель», «Принеси предмет», м/и: «Давайте вместе с нами»	1	1
103-104	Броски мяча вверх и ловля его; упражнение на ползание	2	2
105	Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «самолеты», м/и: «Кошка выпускает коготки»	1	1
106-107	Упражнение на лазание	2	2
108	Подвижные игры: «Солнышко и дождик», У медведя во бору», м/и: «Воздушный шар»	1	1
Итого:		108	108

Содержание программы

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не носящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки и.д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах.

Раздел 1. Общеразвивающие в групповые упражнения с переходами

1.1 Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

1) Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны;
2) Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;
3) Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину;
4) Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

1.2 Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

1) Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны;
2) Из исходного положения сидя: поворачиваться, наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками;
3) Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде;

4) Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины на живот и обратно;
5) Прогибаться, приподнимая плечи, разводя руками в стороны.

1.3Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

1) Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону;
2) Приседать, держась за опору и без нее;
3) Приседать, вынося руки вперед;
4) Приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову;
5) Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях;
6) Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком;
7) Ходить по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

1.4 Групповые упражнения с переходами:

1) Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг;
2) Находить своё место при совместных построениях;
3) Перестраиваться в колонну по два, врассыпную;
4) Размыкаться и смыкаться обычным шагом;
5) Выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Требования педагога по принятию разных исходных положений.

Уметь:

- ✓ Принимать разные исходные положения;
- ✓ Выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц (с предметами и без них) из разных исходных положений; поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны; перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; вытягивать руки вперед, в

стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину;

- ✓ Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону; приседать, держась за опору и без нее, вынося руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; ходить по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни;
- ✓ Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны; поворачиваться, наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками из исходного положения сидя; 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, поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться, приподнимая плечи, разводя руками в стороны;
- ✓ Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; находить своё место при совместных построениях, перестраиваться в колонну по два, врассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.

Иметь представление:

- ✓ О значении общеразвивающих упражнений для физического развития и укрепления здоровья;

Раздел 2. Основные виды движений

2.1 Ходьба и бег:

1) Ходьба в колонне по одному, по два (в парах);
2) На носках, с высоким подниманием колен;
3) С выполнением различных заданий;
4) Не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
5) Выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы изменять темп и направление ходьбы;
6) Бег не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие;
7) Бег в колонне по одному, подгруппой и всей группой;

8) Бег по прямой, извилистой дорожке по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя;
9) Бег непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; в быстром темпе на расстояние10м.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега;

Уметь:

- ✓ Выполнять ходьбу в колонне по одному, по два (в парах);
- ✓ Ходить: на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением различных заданий, сохранять заданное направление;
- ✓ Выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы изменять темп и направление ходьбы;
- ✓ Бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие, в колонне по одному, подгруппой и всей группой, по прямой, извилистой дорожке по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп в соответствии с указанием педагога;
- ✓ Выполнять бег непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; в быстром темпе на рас-стояние10м

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видов ходьбы и бега.

2.2 Прыжки:

1) Прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
2) Прыгать, на одной ноге на месте, в длину, вверх с места, доставая предмет одной рукой;
3) Прыгать одновременно двумя ногами через 3-4 линии.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах прыжков

Уметь:

- ✓ Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжках;
- ✓ Прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед, на одной ноге на месте, в длину, вверх с места, доставая предмет одной рукой, одновременно двумя ногами через 3-4 линии.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видов прыжков.

2.3 Катание, бросание, ловля, метание:

1) Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
2) Катать и перебрасывать мяч друг другу;
3) Перебрасывать мяч через препятствие;
4) Прокатывать мяч между предметами, в заданном направлении (с расстояния 1,5 м);
5) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками;
6) Попадать мячом в корзину, стоящую на полу;
7) Метание предметов правой и левой рукой.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах катаний.

Уметь:

- ✓ Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди), метать предметы правой и левой рукой, катать и перебрасывать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие, прокатывать мяч между предметами, в заданном направлении, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, попадать мячом в корзину, стоящую на полу.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видах катании, бросании, ловле.

2.4 Лазанье, ползание:

1) Перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамью;
2) Влезать на гимнастическую скамью, перемещаться по ней вверх-вниз;
3) Передвигаться приставным шагом вдоль рейки; - лазание по лесенке-стремянке произвольным способом;
4) Ползание на четвереньках; по наклонной доске, с переходом на лесенку стремянку;
5) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при лазании по лесенке-стремянке и гимнастической стенке.

Уметь:

- ✓ Ползать на четвереньках; по наклонной доске, с переходом на лесенку стремянку;
- ✓ Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- ✓ Переползать через бревно боком (h-40см), подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения лазания по лесенке-стремянке и гимнастической стенке, подлезания под дугой, не касаясь руками пола и переползания через бревно.

2.5 Координация, равновесие:

1) Сохранение равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
2) Сохранение равновесия при перешагивании предметов.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время передвижения по ограниченной площади опоры.

Уметь:

- ✓ Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Иметь представление:

- ✓ О технике сохранения равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости и при перешагивании предметов.

Раздел 3. Игры (в том числе народные), эстафеты

3.1 Подвижные игры:

3.1 с бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!» «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»;

3.2 с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «с кочки на кочку»;

3.3 с подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»;

3.4 с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» «Береги предмет»;

3.5 на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»; игры коренных народов Севера (адаптированные для детей 3-4 лет).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Уметь:

- ✓ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Иметь представление:

- ✓ О том, что в одни и те же игры можно играть в различных условия, с разным количеством детей;
- ✓ В играх необходимо соблюдать правила игры.

Способы проверки освоения содержания программы

Определение уровня освоения программы по физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей) проводится 2 раза в год в начале и конце учебного года, оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой). Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре и воспитателями группы. Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, результаты фиксируются в протоколе (см. приложения). В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки: - уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно - половые значения показателей их у детей 3-4 лет.

Основные требования к уровню подготовки детей второй младшей группы

В результате изучения данного раздела во второй младшей группе детского сада воспитанники могут:

Знать/понимать:

- ✓ Правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений (основных видов движений);
- ✓ Названия упражнений, способы их выполнения;
- ✓ Названия используемого инвентаря;
- ✓ Названия и правила подвижных игр (в соответствии с возрастом и реализуемой программой);
- ✓ Словесные указания педагога;
- ✓ Роль занятий по физической культуре для физического развития;
- ✓ Элементарные правила гигиены;

Уметь:

1) Действовать по указанию педагога;
2) Уметь строиться в колонну по одному, врассыпную, шеренгу, круг, находить своё место при совместных построениях;

3) Пользоваться физкультурным оборудованием на занятиях и вне их;
4) Ходить прямо, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы, изменять темп, направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога; придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;
5) Выполнять различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением различных заданий; в колонне по одному, по два (в парах);
6) Бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие, бегать непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; по прямой, извилистой дорожке (шир.30-25 см, длина 5-6м) по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
7) Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
8) Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
9) Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжках, прыгать в длину с места не менее 40 см., с высоты, через линию, через предметы;
10) Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его удобным способом;
11) Метать на дальность правой и левой рукой, 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);
12) Ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см); Бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его (2-3 раза подряд);
13) Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии;
14) Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх (играть в подвижные игры); передавать простейшие действия некоторых персонажей;
15) Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни, в т.ч. – в экстремальных ситуациях.

Иметь представление:

1. О внешнем строении своего тела;
2. О здоровом образе жизни;
3. О роли занятий по физической культуре для физического развития и укрепления здоровья;
4. О технике выполнения прыжков, спрыгивании с приземлением, лазании по лесенке-стремянке и гимнастической стенке, бросании/метании и ловле мяча

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия: в помещении – положить мат, сделать вдоль него разметку; на улице (площадке) – разрыхлить грунт или подготовить прыжковую яму. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Перед началом прыжков детям необходимо показать движение. Измерение длины прыжка производиться от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку лучший результат.

1. Принять и.п.: ноги слегка расставлены, немного согнуты в коленях;
2. Энергичное отталкивание двумя ногами одновременно, взмах рук;
3. Мягкое приземление, эластично сгибая ноги.

Лазание по лесенке – стремянке:

1. Захват реек руками: 4 пальца сверху, а большой снизу захватывает рейку в обхват, чтобы обезопасить от расслабления кисти;

2. Постановка ног на рейку: ноги ставятся серединой стопой, чтобы избежать скольжения. Дети используют приставной шаг. 3. Приставной шаг: ребёнок поочерёдно приставляет на рейку сначала обе руки, затем обе ноги, при спуске делает наоборот – сначала переставляет ноги, затем руки. Захват руками рейки осуществляется выше головы.

Метание мешочков вдаль правой и левой рукой

Ноги располагаются одна за другой вдоль линии направления броска. При метании правой рукой впереди левая нога. Рука идёт по направлению немного сзади и над головой.

Мешочек бросать по направлению вперёд-вверх. Ребёнок производит три броска каждой рукой, начиная с ведущей: три броска ведущей, затем три – другой. При метании мешочек с песком надо держать в ладони, обхватив его всеми пальцами, а не за кончик. Замер осуществляется после каждого броска. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по площадке не учитывается). Фиксируются все результаты, учитывается лучшие броски правой и левой рукой. Для оптимизации процесса обследования необходимо иметь как минимум 6 мешочков с песком весом 80 гр.

Метание набивного мяча двумя руками из-за головы

Метание набивного мяча массой 1 кг. проводится способом из-за головы двумя руками из и.п. стоя. Метание совершается простым отведением рук назад и прогибом туловища, в исходной позе ноги ставятся врозь параллельно носками вперёд по направлению броска. Ребёнок совершает 2-3 броска, фиксируются все результаты, учитывается лучший.

Уровень физической подготовленности определяется по индексу физической готовности (ИФГ), который автоматически вычисляется программой «Физкультурный паспорт»:

ИФГ до 69% включительно – соответствует низкому уровню физической подготовленности.

ИФГ от 70 до 89% соответствует среднему уровню физической подготовленности.

ИФГ выше 90% соответствует высокому уровню физической подготовленности.

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	2,0-3,5
	девочки	2,0-3,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5
	девочки	2,0-3,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	мальчики	3-5
	девочки	5-8
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	1,0

	девочки	1,0
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

Уровень развития физических качеств оценивается в балльно-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств:	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастно-половых значений

Список литературы

1) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
2) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
3) Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М, 2005
4) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мо- заика-Синтез, 2014;
5) Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
6) М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.

Средства обучения

1. Мячи разного размера;
2. Обручи (обручи с лентой);
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастические палки;
5. Маты;
6. Модули;
7. Мешочки для метания;
8. Теннисные мячики;
9. Кубики;
10. Кегли;
11. Дуги;
12. Гимнастические доски;
13. Гимнастические стенки;
14. Мишени;
15. Стойки и т.д.

Критерии оценки уровни физической подготовки.

- ✓ Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- ✓ Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнения;
- ✓ Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- ✓ Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- ✓ Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- ✓ Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- ✓ Может ползать на четвереньках, лазать на лесенке- стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- ✓ Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- ✓ Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мяч об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

Календарно - тематическое планирование

План. дата	Факт. дата	№	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть	ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь								
1 неделя сентября		1,2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площадки опоры, сохраняя равновесие.	1.Ходьба между двумя линиями. 2.»Пройдем по дорожке».	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Игра «Пойдем в гости»	Ору с мячом №1	«Бегите ко мне», м/и: «Запрещенный цвет»	Кегли, мячи

		3	1)Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании 2) Проверить внимательность 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Хоровод»; 2)«Пол, нос, потолок». 3) М/и: «Давайте вместе с нами»	***Содержание:* 1)** Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. *Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов. Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились: БУХ!* При произнесении последней фразы выполняют приседания. **2)** Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». **3)** Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения. *Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны.)* *Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте.)* *Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши.)* *Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны.)*			------
2 неделя сентября		4,5	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. 2.»Птички»	Ходьба и бег всей группой за воспитателем. Ходьба к мишке, кукле, построение в круг.	ОРУ №1	«Найдем птичку», м/и: «Запрещенный цвет»	Мишка, кукла, мячи

		6	1)Развивать у детей скорость реакции на словесный сигнал, развивать внимание; упражнять детей в беге. 2) Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;	П/и 1)«У медведя во бору»; 2)«Хоровод». 3)М/и: »Жили-были зайчики»	***Содержание:*** 1) Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами: *У медведя во бору* *Грибы, ягоды беру.* *А медведь не спит,* *И на нас рычит.* После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем». 2)Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу. *Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов. Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ! До того мы закружились, что на землю повалились: БУХ!* При произнесении последней фразы выполняют приседания. 3)Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)* На лесной опушке, *(Разводят руками.)* Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)* В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)* Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)* Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)* Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*			------
3 неделя сентября		7,8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.	1.Прокатывание мячей. «Прокати и догони»	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с мячом №1	«Кот и воробышки» м/и: «Тишина»	Мячи, шнур

		9	1)Развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус; 2) Развивать быстроту реакции, координацию движений. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Карусель»; 2) «Горячий картофель». 3)М/и: «Кошка выпускает коготки»	***Содержание:*** *1)* Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: *Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,* *А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!* *Тише, тише, не бегите, карусель остановите,* *Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!* Дети останавливаются. 2) Традиционно в игре используется настоящий картофель, но его можно заменить теннисным мячиком или волейбольным мячом. Дети садятся в круг, водящий находится в центре. Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза. Дети перебрасывают «картошку» друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (как будто это настоящая горячая картошка). Вдруг ведущий произносит: «Горячий картофель!» Игрок, у которого оказалась в руках «горячая картошка», выбывает из игры. Когда в кругу остается один ребенок, игра прекращается, и этот игрок считается победившим. 3) На счет "один" прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: "Ш-ш-ш!" На счет "два" быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: "Мяу!". Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.	Обручи, теннисный мяч

4 неделя сентября		10, 11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	1.Позание с опорой на ладони и колени: «Доползи до погремушки».	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный.	ОРУ с кубиками	Подвижная игра «Быстро в домик», «Найдем жучка», м/и: «Филин»	Погремушка, шнур

		12	1)Развивать быстроту реакции, координацию ; 2)Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. движений. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Горячий картофель»; 2) «Воробушки и автомобиль». 3)М/и: «Повстречались»	***Содержание:*** 1)Традиционно в игре используется настоящий картофель, но его можно заменить теннисным мячиком или волейбольным мячом. Дети садятся в круг, водящий находится в центре. Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза. Дети перебрасывают «картошку» друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (как будто это настоящая горячая картошка). Вдруг ведущий произносит: «Горячий картофель!» Игрок, у которого оказалась в руках «горячая картошка», выбывает из игры. Когда в кругу остается один ребенок, игра прекращается, и этот игрок считается победившим. 2)Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: *«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!»* - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». 3) На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. *Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",* *Два щенка: "Гав-гав!",* *Два жеребенка: "Иго-го!",* *Два тигренка: "Р-р-р!",* *Два быка: "Му-у!".* *Смотри, какие рога!*			Теннисный мяч, гимнастическая скамейка
Октябрь								
1 неделя октября		13, 14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1.Равновесие – «Пройдем по мостику». 2.Прыжки.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнение заданий.	ОРУ без предметов №2	«Догони мяч», м/и: «Филин»	Доски, шнур,

		15	1)Проверить внимательность; 2)Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Пол, нос, потолок»; 2)«Воробушки и автомобиль». 3)М/и: «Тишина»	***Содержание:*** 1)Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». 2)Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнёздышки». Воспитатель изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу воспитателя: *«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!»* - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж». 3) Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: *Тишина у пруда. Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши***.** На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.			Гимнастическая скамейка
2 неделя октября		16, 17	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»	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба, затем бег, переход на ходьбу и остановка, поворот в другую сторону и повторение задания.	ОРУ без предметов №3	«Ловкий шофер», «Машины поехали в гараж»., м/и: «Запрещенный цвет»	Обручи, мячи

		18	1)Учить детей ходить по площадке в произвольном направлении не наталкиваясь друг на друга, строиться в колонну, ходить колонной за ведущим, ориентироваться в пространстве, выполнять действия по сигналу, обучать вниманию и находчивости в поиске предмета. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Найди флажок». 2)М/и:»Воздушный шар»	***Содержание:* 1)**Дети сидят на скамейках или стульях. Воспитатель показывает детям разноцветные флажки. «Давайте поиграем, вы закроете глаза, а я спрячу флажки, потом вы попробуете их найти» Дети закрывают глаза. Спрятав флажки, воспитатель предлагает: «Идите искать флажки». Дети ищут флажки, кто найдет флажок первым, подходит к воспитателю, остальные строятся за ним в колонну. После того, как дети найдут все флажки, они проходят колонной за ведущим. Воспитатель встает по ходу колонны, собирает флажки. По сигналу воспитателя: «На места», дети садятся на скамейки или стульчики. **2)** Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом: *С мамой в магазин ходили, (Идут по кругу.)* *Шар воздушный там купили. (Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют "пружинку".)* *Будем шарик надувать, Будем с шариком играть.* *Шар воздушный, надувайся, (Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)* *Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой (Хлопают в ладоши.)* *Да не лопайся! Шар воздушный улетел, (Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)* *Да за дерево задел. (Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: "Ш-ш-ш-ш".)* *И… лопнул.*			Гимнастическая скамейка
3 неделя октября		19, 20	Упражнять детей в ходьбе 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.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, упражнения по сигналу.	ОРУ с мячом №1	«Зайка серый умывается»	Мячи, кегли

		21	1)Учить детей водить хоровод; 2)Проверить внимательность. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Вейся, венок»; 2)«Пол, нос, потолок». 3)м/и: «Давайте вместе с нами»	***Содержание:* 1)** Дети, выбирая ободок-веночек, называют цветок, его окраску. Воспитатель рассказывает, что на полянке выросли цветы (дети). Все вместе отбирают цветы по названиям. Подул ветерок, цветы начали шалить, разбежались по поляне. Приходит девочка и говорит: *"Вейся, венок!* *Завивайся, венок!"* Дети должны образовать круг. Вместе с воспитателем малыши водят хоровод, поют любую песенку. **2)**Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». **3)** Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения. *Давайте вместе с нами (Поднимают руки в стороны.)* *Потопаем ногами, (Топают ногами стоя на месте.)* *Похлопаем в ладоши, (Хлопают в ладоши.)* *Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх, в стороны.)*			Ободок-веночек
4 неделя октября		22, 23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	1.Ползание «Крокодильчики». 2.Равновесие – «Пробеги – не задень».	Ходьба в колонне по одному, с поворотом, ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ на стульчиках.	«Кот и воробыши», м/и: «Воздушный шар»	Шнуры, конусы

		24	1)Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова. 2)Развивать быстроту реакции, координацию движений. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Мой веселый звонкий мяч»; 2) «Горячий картофель». 3) м/и: «Кошка выпускает коготки»	***Содержание:* 1)** Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами: *Мой весёлый звонкий мяч,* *Ты куда пустился вскачь?* *Красный, жёлтый, голубой,* *Не угнаться за тобой.* Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают. Воспитатель делает вид, что ловит их. Воспитатель, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи. **2)**Традиционно в игре используется настоящий картофель, но его можно заменить теннисным мячиком или волейбольным мячом. Дети садятся в круг, водящий находится в центре. Он бросает «картошку» кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза. Дети перебрасывают «картошку» друг другу, желая как можно быстрее от нее избавиться (как будто это настоящая горячая картошка). Вдруг ведущий произносит: «Горячий картофель!» Игрок, у которого оказалась в руках «горячая картошка», выбывает из игры. Когда в кругу остается один ребенок, игра прекращается, и этот игрок считается победившим. **3)**На счет "один" прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: "Ш-ш-ш!" На счет "два" быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: "Мяу!".Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.	Мячи, теннисный мяч

Ноябрь								
1 неделя ноября		25, 26	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»	Игровое задание «Веселые мышки».	ОРУ с ленточками №1	«Ловкий шофер», м/и: «Филин»	Ленточки
		27	1)Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	П/и 1)«Воробушки и кот». 2)м/и: «Жили-были зайчики»	***Содержание:* 1)**Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей. **2)** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. *Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи ушки.)* *На лесной опушке, (Разводят руками.)* *Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)* *В маленькой избушке, Мыли свои ушки, (Трут ушки.)* *Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук.)* *Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево.)* *Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*			------
2 неделя ноября		28, 29	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 «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс, бег, руки в стороны	ОРУ с обручем №1	«Мыши в кладовой», м/и: «Где спрятался мышонок»	Обручи, мячи

		30	1)Учить выполнять движения в соответствие с текстом. 2)Закрепить умение в прыжках. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Важенка и оленята»; 2)«Поймай перышко». 3)м/и: «Тишина»	***Содержание:* 1)** По залу разложены несколько обручей. В каждом из них трое детей - важенка и два олененка. Волк сидит на другом конце зала. Дети вместе с воспитателем произносят слова: Бродит в тундре важенка – С нею – оленята. Объясняя каждому, Все что не понятно. Топают по лужам оленята малые Терпеливо слушая наставленья мамы. Оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова: «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (обручи). Пойманного олененка волк уводит с собой. **2)**На конец небольшой палочки, прута привязывают шнурок и к нему перышко. Воспитатель держит прут так, чтобы перышко не слишком быстро летало над головой ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается поймать его. **3)** Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: *Тишина у пруда. Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши*.На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.			Обручи
3 неделя ноября		31, 32	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1.Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2.»Проползи – не задень»	Игровое упражнение «Твой кубик»	ОРУ без предметов №4	«По ровненькой дорожке», м/и: Кошка выпускает коготки»	Кубики, мячи, конусы

		33	1) Учить ходить по ограниченной поверхности, ходить, не наталкиваясь и не мешая друг другу, двигаться ритмично; 2) координационных движений и скоростно-силовых способностей. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «По тропинке»; 2) «Звери и птицы». 3) «Каравай»	***Содержание:* 1)** На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно. **2)**Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы. **3)** Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося: На Сережин день рожденья Испекли мы каравай *(Идут по кругу.)* Вот такой вышины, *(Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.)* Вот такой низины, *(Присаживаются на корточки.)* Вот такой ужины, *(Сходятся к центру круга.)* Вот такой ширины. *(Отходят назад, расширяя круг.)* "Каравай, каравай, Кого хочешь, выбирай! *(Хлопают в ладоши.)* Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.			--------
4 неделя ноября		34, 35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании; развивая координацию движений; в равновесии.	1.Ползание «Паучки». 2.Равновесие.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с флажками №1	«Поймай комара», м/и: «Повстречались»	Доска, палка с веревкой.

		36	1)Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1. «Зайцы и волк». 2. м/и: «Мы погреемся немножко»	***Содержание:* 1)**Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст: *Зайки скачут: скок, скок, скок –* *На зелёный на лужок.* *Травку щиплют, кушают,* *Осторожно слушают,* *Не идёт ли волк?* Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель. **2)** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *Мы погреемся немножко,* *Мы похлопаем в ладошки,* *Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы попрыгаем немножко,* *Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы потопаем немножко,* *Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)*			-------
Декабрь								
1 неделя декабря		37, 38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1.Равновесие «Пройди – не задень». 2.Прыжки «Лягушки-попрыгушки».	Ходьба и бег в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с кубиками №2	«Коршун и птенчики», м/и:«Найдем птенчика».	Кубики, шнур

		39	1)Учить детей ходить в колонне по одному. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Поезд». 2) м/и: «Здравствуй, друг»	***Содержание:* 1)**Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. По сигналу («гудок») поезд двигается вперед, сначала, потом быстрее, и затем дети переходят на бег. После слов «поезд подъезжает к станции» дети замедляют движение, поезд останавливается. Детям предлагается выйти, поиграть на полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну и продолжают движение **2)** Дети встают в круг. Воспитатель читает стихотворение и выполняет соответствующие движения. Дети повторяют движения. *Здравствуй друг! Дети вытягиваю правую руку в сторону* *Здравствуй друг! Вытягивают левую руку в сторону* *Становись скорее в круг, Берутся за руки* *Мы по кругу пойдем Идут по кругу* *И друзей везде найдем!* *Здравствуй, зайка! Машут над головой правой рукой* *Здравствуй, еж! Левой рукой* *До чего же день хорош. Поднимают обе руки вверх* *Белка, здравствуй! Машут над головой правой рукой* *Волк, привет! Левой* *Здравствуйте! – звучит в ответ. Протягивают руки вперед* *Здравствуй друг! Делают те же движения* *Здравствуй друг!* *Становись скорее в круг,* *Мы по кругу пойдем* *И друзей везде найдем!*			
2 неделя декабря		40, 41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1.Прыжки со скамейки на резиновую дорожку или мат. 2.Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с мячом №2	«Найди свой домик», м/и: «Здравствуй, друг»	Скамейка, мат, мячи

		42	1)Учить выполнять движения в соответствие с текстом. 2)Развитие скоростных способностей. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «Снег идет».; 2) «Догони меня». 3) м/и: «Филин»	***Содержание:* 1)**Воспитатель читает стихотворение: *Белый снег пушистый в воздухе кружится* *И на землю тихо падает, ложится.* Дети бегают, кружатся, изображая легкие снежинки. **2)**Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети стараются поймать его. Когда дети подбегают к воспитателю, он говорит: «Убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. Темп бега невысокий, при повторе направление бега меняется. **3)** Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День! » дети – «филины» поворачивают головы вправо – влево. По сигналу «Ночь! » дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опускаясь вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у –у - ф – ффф». Повторяется игра 2 – 4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.			Гимнастическая скамейка
3 неделя декабря		43, 44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	1.Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!». 2.Ползание под дугу «Проползи – не задень»	Ходьба в колонне по одному, выполнение упражнение по сигналу.	ОРУ с кубиками №3	«Лягушки», м/и: «Найдем лягушонка».	Дуга, конусы, кубики

		45	1)Приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста; доставить детям радость. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Зайка беленький сидит». 2)м/и: «Шарик»	***Содержание:*1)** Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст: *Зайка беленький сидит* *Дети шевелят кистями* *И ушами шевелит.* *рук, подняв их к голове,* *Вот так, вот так* *имитируя заячьи уши.* *Он ушами шевелит.* *Зайке холодно сидеть,* *Хлопают в ладоши.* *Надо лапочки погреть* *Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,* *Надо лапочки погреть.* Зайке холодно стоять, *Подпрыгивают на обеих* Надо зайке поскакать. *ногах на месте.* Скок-скок, скок-скок, Надо зайке поскакать. *(Название игрушки)* зайку испугал, *Конкретно указывается,* *кто испугал зайку* Зайка прыг и ускакал. *(воспитатель показывает* *игрушку).* *Дети убегают на свои места.* **2)** Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «Ф – Ф – Ф», медленно соединяют ладони под шариком. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят «Ш – Ш – Ш», делают губы хоботком и складывают руки на коленях.	Гимнастическая скамейка

4 неделя декабря		46, 47	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1.Ползание «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие «Пройдем по мостику».	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу.	ОРУ на стульчиках №1	«Птица и птенчики», м/и: «Тишина»	Доски
		48	1)Учить попадать в цель; 2)Развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «Сбей флажок»; 2) «Звери и птицы». 3) м/и: «Филин»	***Содержание:* 1)**Воспитатель предлагает детям сбить флажок мячом. **2)**Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы. **3)** Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День! » дети – «филины» поворачивают головы вправо – влево. По сигналу «Ночь! » дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опускаясь вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у –у - ф – ффф». Повторяется игра 2 – 4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.		
Январь								
1 неделя января		49, 50	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».	Ходьба в колонне по одному, упражнения по сигналу.	ОРУ с платочками №1	«Коршун и цыплята», м/и: «Филин»	Доска, обручи.

		51	1)Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание. 2) Находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «Найди свой цвет»; 2) «Найди свой домик». 3) «Зайка серый умывается»	***Содержание:*1)** дети получают флажки: одни зеленые, другие синие, третьи желтые – и группируются по 4-6 человек в разных уголках зала. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. дети по сигналу воспитателя «идите гулять!» дети расходятся по площадке группами или в одиночку. По новому сигналу «найди свой цвет!» дети бегут к флажку соответствующего цвета. **2)**Дети сидят вдоль одной стороны площадки. «Пойдемте гулять!» - говорит воспитатель. Дети расходятся по площадке группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой!» все бегут обратно в свой домик. **3)** Один из играющих назначается зайкой. Все остальные дети становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором: Зайка ходит в гости к людям. Мы с ним вместе мыться будем, Зайка вымыл рот и уши. Он хороший, он послушный. Он помоет также лапки, Оботрет их чистой тряпкой. Одевается скок, скок – В гости мчится со всех ног. «Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним. Тот к кому «Зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «Зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5 – 7 «зайчиков».			Разноцветные флажки
2 неделя января		52, 53	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1.Прыжки «Зайки – прыгуны». 2.Прокатывание между предметами.	Игровое упражнение «На полянке», по сигналу дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	ОРУ с обручем №2	«Птица и птенчики», м/и: «Запрещенный цвет»	Набивные мячи, конусы

		54	1)Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1.«Зайцы и волк». 2)м/и: «Шарик»	***Содержание:* 1)**Дети – «зайцы» прячутся за кустами и деревьями. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст: *Зайки скачут: скок, скок, скок –* *На зелёный на лужок.* *Травку щиплют, кушают,* *Осторожно слушают,* *Не идёт ли волк?* Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется «волк» и начинает ловить «зайцев». Первое время роль «волка» выполняет воспитатель. **2)** Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «Ф – Ф – Ф», медленно соединяют ладони под шариком. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят «Ш – Ш – Ш», делают губы хоботком и складывают руки на коленях.			------
3 неделя января		55, 56	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1.»Прокати – поймай». 2.»Медвежата»	Воспитатель обращает внимание на круг, выложенный из кубиков в центре зала, дети выполняют вокруг кубиков и по сигналу выполнение упражнений	ОРУ с кубиком №5	«Найди свой цвет», м/и: «Шарик»	Мячи, кубики, обручи

		57	1)Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте, доставая предмет. 2) Находить свой домик, бегать, не задевая друг друга. Действия выполнять по сигналу воспитателя. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Поймай комара»; 2)«Найди свой домик». 3)м/и: «Зайка серый умывается»	***Содержание:*1)** играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут с привязанным на шнуре картонным комаром. Воспитатель проводит прутом окружность немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!» **2)**дети сидят вдоль одной стороны площадки. «Пойдемте гулять!» - говорит воспитатель. Дети расходятся по площадке группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой!» все бегут обратно в свой домик. **3)** Один из играющих назначается зайкой. Все остальные дети становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором: Зайка ходит в гости к людям. Мы с ним вместе мыться будем, Зайка вымыл рот и уши. Он хороший, он послушный. Он помоет также лапки, Оботрет их чистой тряпкой. Одевается скок, скок – В гости мчится со всех ног. «Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту. Дети повторяют за ним. Тот к кому «Зайка пришел в гости», из стоящих в кругу, становится «Зайкой», и игра заканчивается, когда сменится 5 – 7 «зайчиков».			Прут с привязанным в шнуре картонным комаром
4 неделя января		58, 59	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1.Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 2.Равновесие «По тропинке»	«Лягушки и бабочки», бег в колонне по одному в обе стороны.	ОРУ без предметов №5	«Лохматый пес», м/и: «Запрещенный цвет»	Дуга, доска

		60	1)Развитие умения выполнять характерные движения; упражнять детей в беге; 2) Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте, доставая предмет. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «Мороз Красный Нос»; 2) «Поймай комара». 3) м/и: «Передача мяча»	***Содержание:* 1)**Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 метров и произносит слова: *Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.* *Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!* *Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!* *(Дети идут навстречу воспитателю.)* *- Заморожу! Заморожу!* Воспитатель пытается поймать ребят – «зайчат». Дети разбегаются. **2)**Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут с привязанным на шнуре картонным комаром. Воспитатель проводит прутом окружность немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!» **3)** Дети становятся или садятся в круг и передают по кругу два мяча – один навстречу другому. При встрече мячей дети говорят «Встретились! ». Те, у кого мячи - идут в противоположном направлении друг от друга. Встретившись вновь, дети останавливаются, ударяя мячи друг о друга и отдают другим детям в кругу, сами встают вне круга. Когда в кругу остается только двое детей – игра повторяются и эти дети начинают игру.			Прут с привязанным в шнуре картонным комаром
Февраль								
1 неделя февраля		61, 62	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».	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба и бег, остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	ОРУ с кольцами №1	«Найди свой цвет», «Кошка выпускает коготки»	Шнуры, обручи

		63	1)Закрепить умение в прыжках; 2)Повторить попадание в цель. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1) «Зайки-попрыгайки»; 2) «Кегли». 3) м/и: «Мы погреемся немножко»	***Содержание:*** **1)**Воспитатель читает стихотворение: *А под елкой зайки,* *Зайки-попрыгайки.* *Скок да скок, прыг да скок,* *Зайки-попрыгайки.* Дети прыгают до окончания текста, затем – после паузы – можно повторить упражнение. **2)**Кегли следует установить с интервалами 10-15см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удается, не фиксируя внимание на неудаче. **3)** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *Мы погреемся немножко,* *Мы похлопаем в ладошки,* *Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы попрыгаем немножко,* *Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы потопаем немножко,* *Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)*			Кегли
2 неделя февраля		64, 65	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.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!»	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с обручем №3	«Воробышки в гнездышках», м/и: «Найдем воробышка»	Гимнастические скамейки, мячи

		66	1)Развивать ориентировку в пространстве; 2) Повторить попадание в цель. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Едут автомобили»; 2) «Кегли». 3) «Кошка выпускает коготки»	***Содержание:* 1)**Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках. **2)**Кегли следует установить с интервалами 10-15см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удается, не фиксируя внимание на неудаче. **3)** На счет "один" прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: "Ш-ш-ш!" На счет "два" быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: "Мяу!".Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.			Обручи, кегли
3 неделя февраля		67, 68	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке. 2.Перебросси мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную	ОРУ с мячом №3	«Воробышки и кот», м/и: «Повстречались»	Шнур, мячи

		69	1)учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. 2)Развивать ориентировку в пространстве. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Птички в гнездышках»; 2) «Едут автомобили». 3)м/и: «Жили-были зайчики»	***Содержание:* 1)**С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры. Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках. **2)** Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках. **3)** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)* На лесной опушке, *(Разводят руками.)* Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)* В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)* Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)* Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)* Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*	Обручи

4 неделя февраля		70, 71	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.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную, ходьба и бег врассыпную в чередовании.	ОРУ без предметов №6	«Лягушки», м/и: «Найдем лягушонка»	Дуга, доска
		72	1)Развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1.«По ровненькой дорожке». 2. м/и: »Тишина»	***Содержание:* 1)**Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту: *По ровненькой дорожке,* *Идти шагом.* *По ровненькой дорожке* *Шагают наши ножки:* *Раз – два, раз – два.* По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. По камешкам, по камешкам… В ямку – бух! Присесть на корточки. Подняться. Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст: *По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке* *Устали наши ножки, устали наши ножки,* *Вот наш дом – здесь мы живём.* По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п **2)** Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят: Тишина у пруда. Не колышется вода, Не шумят камыши, Засыпайте, малыши. На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.		------

Март								
1 неделя марта		73, 74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1.»Ровным шажком». 2.Прыжки «Змейкой»	Дети строятся в одну шеренгу, ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка, поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега	ОРУ с кубиком №5	«Кролики», м/и: «Тишина»	Кубики, доска

		75	1)Приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро; 2) Учить детей реагировать по сигналу, соотносить действия с текстом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Лошадки»; 2) «Льдинки, ветер и мороз». 3) м/и: «Здравствуй, друг»	***Содержание:* 1)**Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему. **2)** Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: *Холодные льдинки,* *Прозрачные льдинки,* *Сверкают, звенят* *Дзинь, дзинь…* Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем. Хлопают в ладоши и говорят *дзинь, дзинь* до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны и договариваются, кто с кем будет строить круг — большую льдинку. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки. **3)** Дети встают в круг. Воспитатель читает стихотворение и выполняет соответствующие движения. Дети повторяют движения. *Здравствуй друг! Дети вытягиваю правую руку в сторону* *Здравствуй друг! Вытягивают левую руку в сторону* *Становись скорее в круг, Берутся за руки* *Мы по кругу пойдем Идут по кругу* *И друзей везде найдем!* *Здравствуй, зайка! Машут над головой правой рукой* *Здравствуй, еж! Левой рукой* *До чего же день хорош. Поднимают обе руки вверх* *Белка, здравствуй! Машут над головой правой рукой* *Волк, привет! Левой* *Здравствуйте! – звучит в ответ. Протягивают руки вперед* *Здравствуй друг! Делают те же движения* *Здравствуй друг!* *Становись скорее в круг,* *Мы по кругу пойдем*	Скакалки

2 неделя марта		76, 77	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, выполнение задания по сигналу.	ОРУ без предметов №7	«Найди свой цвет», м/и: «Здравствуй, друг»	Мячи, шнур
		78	1)Упражнять детей быстро реагировать на сигнал воспитателя; упражнять детей в ходьбе. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Курочка-хохлатка». 2) м/и: «Филин»	***Содержание:* 1)**Воспитатель изображает «курицу», дети – «цыплят». Один ребёнок (постарше) – «кошка». «Кошка» садится на стул в сторонке. «Курочка» и «цыплята» ходят по площадке. Воспитатель говорит: Вышла курочка – хохлатка, с нею жёлтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко». Приближаясь к «кошке», воспитатель говорит: На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка… Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет. «Кошка» открывает глаза, мяукает и бежит за «цыплятами», которые убегают в определённый угол площадки – «дом» - к курице-маме. Воспитатель («курица») защищает «цыплят», разводя руки в стороны, и говорит при этом: «Уходи, кошка, не дам тебе цыпляток!» При повторении игры роль «кошки» поручается другому ребёнку. **2)** Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День! » дети – «филины» поворачивают головы вправо – влево. По сигналу «Ночь! » дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опускаясь вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у –у - ф – ффф». Повторяется игра 2 – 4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.			Стул, гимнастическая скамейка
3 неделя марта		79, 80	Развивать умение действовать по сигналу; упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1.»Брось – поймай». 2.Ползание на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу.	ОРУ с мячом №4	«Зайка серый умывается»	Мячи, гимнастическая скамейка

		81	1)Приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом. 2)Закрепить скоростные способности. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Полетели птички»; 2)«Принеси предмет». 3)м/и: «Воздушный шар»	***Содержание:*** **1)**Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту: *Полетели птички, птички-невелички (бег по площадке, руки в стороны).* *Сели птички, посидели (присесть),* *Опять полетели (бег в разных направлениях).* **2)**Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно. **3)** Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом: С мамой в магазин ходили, *(Идут по кругу.)* Шар воздушный там купили. *(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют "пружинку".)* Будем шарик надувать, Будем с шариком играть. Шар воздушный, надувайся, *(Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)* Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой *(Хлопают в ладоши.)* Да не лопайся! Шар воздушный улетел, *(Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)* Да за дерево задел. *(Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: "Ш-ш-ш-ш".)* И… лопнул.			Флажки, игрушки
4 неделя марта		82, 83	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Позание «Медвежата». 2.Равновесие.	Ходьба и бег между предметами.	ОРУ без предметов №8	«Автомобили», м/и: «Запрещенный цвет»	Кубики, гимнастическая скамейка, обручи

		84	1)Развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1.«Карусель». 2. м/и: «Каравай»	***Содержание:* 1)** Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: *Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,* *А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!* *Тише, тише, не бегите, карусель остановите,* *Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!* Дети останавливаются. **2)** Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося: На Сережин день рожденья Испекли мы каравай *(Идут по кругу.)* Вот такой вышины, *(Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.)* Вот такой низины, *(Присаживаются на корточки.)* Вот такой ужины, *(Сходятся к центру круга.)* Вот такой ширины. *(Отходят назад, расширяя круг.)* "Каравай, каравай, Кого хочешь, выбирай! *(Хлопают в ладоши.)* Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.			Обруч с привязанным и ленточками
Апрель								
1 неделя апреля		85, 86	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Ходьба вокруг кубиков, ходьба по кругу, затем бег	ОРУ на скамейке с кубиком №1	«Тишина», «Найдем лягушонка».	Гимнастическая скамейка, шнуры, кубики

		87	1)Развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. 2)Закрепить скоростные способности. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Карусель»; 2)«Принеси предмет». 3)м/и: «Мы погреемся немножко»	***Содержание:*** **1)**Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: *Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,* *А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!* *Тише, тише, не бегите, карусель остановите,* *Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!* Дети останавливаются. **2)**Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно. **3)** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *Мы погреемся немножко,* *Мы похлопаем в ладошки,* *Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы попрыгаем немножко,* *Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.)* *Мы погреемся немножко,* *Мы потопаем немножко,* *Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)*			Обруч с привязанным и ленточками, флажки, игрушки
2 неделя апреля		88, 89	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Покатывание мячей друг другу.	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу.	ОРУ с косичкой №1	«По ровненькой дорожке», м/и: «Тишина»	Мячи, обручи, косички.

		90	1)Приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом. 2) Учить выполнять движения в соответствие с текстом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Полетели птички»; 2) «Важенка и оленята». 3) м/и: «Повстречались»	***Содержание*: 1)**Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту: *Полетели птички, птички-невелички (бег по площадке, руки в стороны).* *Сели птички, посидели (присесть),* *Опять полетели (бег в разных направлениях).* **2)** На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: *Бродит в тундре важенка,* *С нею — оленята,* *Объясняет каждому* *Все, что непонятно…* *Топают по лужам* *Оленята малые.* *Терпеливо слушая* *Наставления мамины —* играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой. **3)** На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы. *Повстречались два котенка: "Мяу-мяу!",* *Два щенка: "Гав-гав!",* *Два жеребенка: "Иго-го!",* *Два тигренка: "Р-р-р!",* *Два быка: "Му-у!".* *Смотри, какие рога!*			------
3 неделя апреля		91, 92	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу.	ОРУ без предметов №9	«Мы топаем ногами», м/и: «Кошка выпускает коготки»	Гимнастическая скамейка, мячи

		93	1)Учить детей ходить по площадке в произвольном направлении не наталкиваясь друг на друга, строиться в колонну, ходить колонной за ведущим, ориентироваться в пространстве, выполнять действия по сигналу, обучать вниманию и находчивости в поиске предмета. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1.«Найди флажок». 2. м/и:»Филин»	***Содержание:* 1)**Дети сидят на скамейках или стульях. Воспитатель показывает детям разноцветные флажки. «Давайте поиграем, вы закроете глаза, а я спрячу флажки, потом вы попробуете их найти» Дети закрывают глаза. Спрятав флажки, воспитатель предлагает: «Идите искать флажки». Дети ищут флажки, кто найдет флажок первым, подходит к воспитателю, остальные строятся за ним в колонну. После того, как дети найдут все флажки, они проходят колонной за ведущим. Воспитатель встает по ходу колонны, собирает флажки. По сигналу воспитателя: «На места», дети садятся на скамейки или стульчики. **2)** Дети сидят полукругом. По сигналу инструктора «День! » дети – «филины» поворачивают головы вправо – влево. По сигналу «Ночь! » дети смотрят вперед и взмахивают руками – «крыльями», опускаясь вниз, протяжно, без напряжения, произносят «у –у - ф – ффф». Повторяется игра 2 – 4 раза. Инструктор контролирует правильность осанки.			Гимнастическая скамейка, флажки
4 неделя апреля		94, 95	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1.Ползание «Проползи – не задень». 2.Равновесие «По мостику».	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу.	ОРУ с обручем №4	«Огуречик, огуречик», м/и: «Давайте вместе с нами»	Кубики, гимнастическая скамейка

		96	1)Учить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами. 2) Учить выполнять движения в соответствие с текстом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Пузырь»; 2)«Важенка и оленята». 3)м/и: «Шарик»	***Содержание*: 1)**Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит: Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, Оставайся такой да не лопайся. Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!», тогда они опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп!» Можно также предложить детям после слов: «Лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук: «Ш-ш-ш» (воздух выходит). Затем дети снова «надувают» пузырь – отходят назад, образуя большой круг. **2)**На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: *Бродит в тундре важенка,* *С нею — оленята,* *Объясняет каждому* *Все, что непонятно…* *Топают по лужам* *Оленята малые.* *Терпеливо слушая* *Наставления мамины —* играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманного олененка волк уводит с собой. **3)** Дети стоят полукругом. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувают воздух в шарик – «Ф – Ф – Ф», медленно соединяют ладони под шариком. Вдруг шарик лопается. Дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух, дети произносят «Ш – Ш – Ш», делают губы хоботком и складывают руки на коленях.	------

Май								
1 неделя мая		97, 98	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1.Равновесие.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ с кольцом №2	«Мыши в кладовой», «Где спрятался мышонок».	Гимнастическая скамейка, мат
		99	1)Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. 2) Приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Самолеты»; 2)«Полетели птички». 3)м/и: «Жили-были зайчики»	***Содержание:* 1)**Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку. **2)**Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту: *Полетели птички, птички-невелички (бег по площадке, руки в стороны).* *Сели птички, посидели (присесть),* *Опять полетели (бег в разных направлениях).* ***3)*** Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики *(Показывают руками заячьи ушки.)* На лесной опушке, *(Разводят руками.)* Жили-были зайчики *(Приседают и показывают руками над головой крышу дома.)* В маленькой избушке, Мыли свои ушки, *(Трут ушки.)* Мыли свои лапочки *(Поглаживающие движения рук.)* Наряжались зайчики, *(Руки на пояс, повороты вправо-влево.)* Надевали тапочки. *(Поочередно выставляют ноги на пяточки.)*			------
2 неделя мая		100, 101	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1.Прыжки «Парашютисты». 2.Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег между предметами в колонне по одному.	ОРУ с мячом №5	«Воробышки и кот», «Жили-были зайчики»	Гимнастическая скамейка, мат, мячи.

		102	1) развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус. 2) Закрепить скоростные способности. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Карусель»; 2) «Принеси предмет». 3)м/и: «Давайте вместе с нами»	***Содержание:*** **1)**Воспитатель предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Воспитатель говорит: *Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,* *А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!* *Тише, тише, не бегите, карусель остановите,* *Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!* Дети останавливаются. **2)**Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно. **3)** Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с ребятами произносит текст и показывает движения. Дети повторяют движения. Давайте вместе с нами *(Поднимают руки в стороны.)* Потопаем ногами, *(Топают ногами стоя на месте.)* Похлопаем в ладоши, *(Хлопают в ладоши.)* Сегодня день хороший! *(Поднимают прямые руки вверх, в стороны.)*			Обруч с привязанными и разноцветными ленточками, флажки, погремушки, игрушки
3 неделя мая		103, 104	Ходьба с выполнением задании по сигналу; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с флажками №2	«Огуречик, огуречик», м/и: Давайте вместе с нами»	Гимнастическая скамейка, мячи

		105	1)Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию. 2) Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Мыши в кладовой»; 2) «Самолеты». 3)м/и: «Кошка выпускает коготки»	***Содержание:* 1)**Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей. **2)**Воспитатель предлагает детям приготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту приготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку. **3)** На счет "один" прижать подушечки пальцев к верхней части ладони и прошипеть, как рассерженная кошка: "Ш-ш-ш!" На счет "два" быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: "Мяу!". Повторить игру, всякий раз превращаясь то в рассерженного, то в добродушного котенка.			Веревка, гимнастическая скамейка»
4 неделя мая		106, 107	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1.Лазание на наклонную лесенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнение заданий.	ОРУ без предметов №10	«Коршун и наседка», м/и: м/и: «Филин»	Наклонная лесенка, шнур, стул.

		108	1)Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя. 2) Развивать у детей скорость реакции на словесный сигнал, развивать внимание; упражнять детей в беге. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Солнышко и дождик»; 2) «У медведя во бору». 3)м/и «Воздушный шар»	Содержание: **1)**Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной воспитателем. Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется. **2)**Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами: *У медведя во бору* *Грибы, ягоды беру.* *А медведь не спит,* *И на нас рычит.* После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем». **3)** Дети образуют круг, берутся за руки. Вслед за педагогом, стоящим в кругу вместе с играющими, дети повторяют движения и действия в соответствии с текстом: С мамой в магазин ходили, *(Идут по кругу.)* Шар воздушный там купили. *(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют "пружинку".)* Будем шарик надувать, Будем с шариком играть. Шар воздушный, надувайся, *(Идут назад, расширяя круг, маленькими шагами – надувают шар.)* Шар воздушный, раздувайся. Надувайся большой *(Хлопают в ладоши.)* Да не лопайся! Шар воздушный улетел, *(Поднимают руки вверх, покачивают ими из стороны в сторону.)* Да за дерево задел. *(Ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: "Ш-ш-ш-ш".)И…лопунул*	

ПРОТОКОЛ

оценки уровня физической подготовленности детей второй младшей *группы №*

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Дата рождения	вис (сек)		бег 90м (сек)		наклон вперед (см)		бег 30м (сек)		прыжок в длину с места (см)		поднимание туловища (раз)		Индекс физической готовности (%)		Уровень		Баллы	
			н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
Средний результат:																				

Индекс физ. готовности группы в **начале года** находится на _____ уровне, и составляет _____

Индекс физ. готовности группы в **конце года** находится на _____ уровне, и составляет _____

	2 балла (выс.уров.)		1 балл (сред. уров.)		0 баллов (низ. уров.)	
	чел	%	чел	%	чел	%
Начало года		%		%		%
Конец года	чел	%	чел	%	чел	%

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28 » августа 2015 г.



Образовательная область
«Физическое развитие»

Рабочая программа
по образовательному компоненту
«Физическая культура»
для средней группы

(3 - организованной детской деятельности в неделю,
всего непрерывной образовательной деятельности в год – 108)

Составитель: Станинова Е.Б.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик»

2015-2016 уч. г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Тематический план	
3.	Содержание работы	
4.	Способы проверки усвоения содержания программы	
5.	Литература и средства обучения	
6.	Приложения	
6.1.	Календарно-тематический план	
6.2.	Протокол обследования уровня усвоения программного материала	

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МБДОУ «Золотой ключик».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет рассчитана на поведение 108 часов непрерывной образовательной деятельности в учебный год (3 раза в неделю), длительностью по 20 минут.

В средней группе (для детей 4-5 лет) программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе непрерывной образовательной деятельности предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели** - Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. 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.
6. 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).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
13. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
14. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
15. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
16. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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 внутри предметных 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.

Национально-региональный компонент реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в форме подвижных игр коренных малочисленных народов Севера «Хейро», «Охота на песца», «Олени и пастухи», «Отбивка олений», «Куропатки и охотники» и русских народных игр «Пустое место», «Удочка», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

Задачи:

- ✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед необходимые при проведении игр коренных народов Севера (прыжки через нарты и т.д.).
- ✓ Учить точному броску в движущуюся мишень для развития навыков «охотников», являющихся основными в национальных играх северного народа.

Новизной данной программы является использование вариативных и оригинальных форм, средств и методов, физического воспитания и здоровьесберегающих технологий, что является одним из способов оптимизации воспитательно-образовательного процесса**.**

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

Компонент ДОУ: в процесс непосредственной образовательной деятельности включены следующие задачи:

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Формирования у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого-

педагогических задач области «Физическое развитие» осуществляется во всех образовательных областях.

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»

Требования к результатам освоения программы по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура» представлены как:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования);

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по разделу «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития – физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливый, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Основные требования к уровню подготовки дошкольника

В результате изучения данного раздела в средней группе детского сада воспитанники могут:

Знать/понимать:

1. Правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений (основных видов движений);
2. Названия упражнений, способы их выполнения;
3. Названия используемого инвентаря;
4. Названия и правила подвижных игр (в соответствии с возрастом и реализуемой программой);
5. Словесные указания педагога;
6. Роль занятий по физической культуре для физического развития;
7. Элементарные правила гигиены.

Уметь:

1) Действовать по указанию педагога;
2) Уметь строиться в колонну по одному, врассыпную, шеренгу, круг, находить своё место при совместных построениях;
3) Пользоваться физкультурным оборудованием на занятиях и вне их;
4) Ходить прямо, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы, изменять темп, направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога, со сменной направляющего; придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры; в чередовании с бегом, прыжками
5) Выполнять различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким и приставным шагом с выполнением различных заданий; в колонне по одному, по два (в парах);
6) Бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие, бегать непрерывно в медленном темпе до 1-1,5 минуты; на расстоянии 40-60 м со средней скоростью; по прямой, извилистой дорожке (шир.30-25 см, длина 5-6м) по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя; челночным бегом 3 раза по 10 м;
7) Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
8) Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, по горизонтальной и наклонной доске; по гимнастической стенке перелезать с одного пролета на другой вправо и влево; подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком;
9) Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжках, прыгать в длину с места не менее 70 см, с высоты 20-25 см, через линию (4-5 линии), через предметы; прыгать ноги вместе, врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно);
10) Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его удобным способом;
11) Метать предметы на дальность правой и левой рукой (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (с расстояния 2-2,5 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м);

12) Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его (на расстоянии 1,5 м) (расстояние 70-100 см);
13) Бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его двумя руками (3-4 раза подряд);
14) Отбивать мяч о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);
15) Перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м);
16) Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии;
17) Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх (играть в подвижные игры); передавать простейшие действия некоторых персонажей;
18) Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни, в т.ч. – в экстремальных ситуациях;

Иметь представление:

1. О внешнем строении своего тела;
2. О здоровом образе жизни;
3. О роли физической культуры для физического развития и укрепления здоровья;
4. О технике выполнения прыжков, спрыгивании с приземлением, лазании по лесенке-стремянке и гимнастической стенке, бросании/метании и ловле мяча.

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

Тематический план

№	Содержание организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе практической организованной детской деятельности
1,2	Упражнение на равновесие; прыжки	2	2
3	Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень»	1	1
4-5	Прыжки; Прокатывание мяча; упражнение на ползание	2	2
6	Игровое упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки»	1	1
7-8	Прокатывание мяча; Упражнение на ползание и лазание; Прыжки	2	2
9	Игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Не задень»	1	1
10-11	Упражнение на лазание; прыжки; упражнение на равновесие	2	2
12	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай», «Успей поймать», Вдоль дорожки».	1	1
13-14	Прыжки на двух ногах; Упражнение на равновесие	2	2
15	Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее доберется до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика!»	1	1
16-17	Прыжки; прокатывание мяча	2	2
18	Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» (эстафета)	1	1
19-20	Прокатывание, подбрасывание мяча; упражнение на лазание; прыжки	2	2
21	Игровые упражнения: «Прокати не урони», «Вдоль дорожки»	1	1
22-23	Прыжки; упражнение на подлезание и лазание; Упражнение на равновесие	2	2
24	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	1	1
25-26	Упражнение на равновесие; прыжки; Бросание мяча и ловля	2	2
27	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч»	1	1
28-29	Прыжки; подбрасывание и прокатывание мяча	2	2
30	Игровые упражнения: «Не попадись», «Догони мяч»	1	1
31-32	Броски мяча; упражнение на ползание; Прыжки	2	2
33	Игровые упражнения: «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару».	1	1
34-35	Упражнение на ползание; упражнение	2	2

	на равновесие		
36	Игровые упражнения: «Пингвины», «Кто дальше бросит»	1	1
37-38	Упражнение на равновесие; Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
39	Игровые упражнения: «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».	1	1
40-41	Прыжки; прокатывание мяча; Бег	2	2
42	Подвижная игра: «У медведя во бору», «Трамвай», м/и: «передача мяча»	1	1
43-44	Перебрасывание мяча; упражнение на ползание; упражнение на равновесие	2	2
45	Подвижные игры: «Цветные автомобили», «Найди свой цвет», м/и: «Зайка серый умывается»	1	1
46-47	Упражнение на ползание; на равновесие; Прыжки на двух ногах	2	2
48	Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору», м/и: «Каравай»	1	1
49-50	Упражнение на равновесие; Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
51	Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Лиса в курятнике», м/и: «Дерево, кустик, травка»	1	1
52-53	Упражнение на равновесие; Прыжки; Подбрасывание мяча.	2	2
54	Подвижные игры: «Охотник и зайцы», «Мяч через веревку», м/и: «Две подружки»	1	1
55-56	Прыжки; Перебрасывание и отбивание мяча; Упражнение на равновесие	2	2
57	Подвижные игры: «Кролики», «Котята и щенята», м/и: «Дом»		
58-59	Отбивание и прокатывание мяча; упражнение на ползание; Прыжки на двух ногах	2	2
60	Подвижные игра: «Где купался Иванушка?», м/и: «Капуста-редиска»	1	1
61-62	Упражнение на равновесие; Прыжки; Перебрасывание мяча	2	2
63	Подвижная игра: «Теремок», м/и: «Котик к печке подошел»	1	1
64-65	Прыжки на двух ногах; Прокатывание мячей; Равновесие	2	2
66	Подвижные игры: «Кролики», «Котята и щенята», м/и: «Светофор»	1	1
67-68	Перебрасывание мячей; метание мешочков в цель; Прыжки; упражнение на ползание	2	2
69	Подвижные игры: «Огуречик, огуречик», «Лиса в курятнике», м/и: «Три медведя»	1	1

70-71	Упражнение на ползание, равновесие; Прыжки	2	2
72	Подвижные игры: «Пробеги тихо», «У медведя во бору», м/и: «Тук-тук»	1	1
73-74	Равновесие; Прыжки	2	2
75	Игровые упражнения: «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю»	1	1
76-77	Прыжки; Перебрасывание мячей	2	2
78	Игровые упражнения : «Подбрось – поймай»; «Прокати – не задень».	1	1
79-80	Прокатывание мячей; упражнение на равновесие и ползание	2	2
81	Игровые упражнения:«На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку»	1	1
82-83	Упражнение на ползание и лазание; упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
84	Игровые упражнения: «Перепрыгни ручеек», «бег по дорожке», «Ловкие ребята»	1	1
85-86	Упражнение на равновесие; Прыжки; Метание мешочков в цель	2	2
87	Игровые упражнения: «Прокати и поймай», «Сбей булаву»	1	1
88-89	Прыжки; Метание мешочков в цель; метание и отбивание мячей	2	2
90	Игровое упражнение: « По дорожке»	1	1
91-92	Метание мешочков в цель; Прыжки; Упражнение на ползание	2	2
93	Игровые упражнения: «Успей поймать», «Подбрось – поймай»	1	1
94-95	Равновесие; Прыжки	2	2
96	Игровые упражнения:«Пробеги – задень»;«Накинь кольцо», «Мяч через сетку»	1	1
97-98	Равновесие; Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
99	Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень»	1	1
100-101	Прыжки; Перебрасывание мячей; Метание мешочков в цель	2	2
102	Игровые упражнения: «Попади в корзину», «Подбрось – поймай»	1	1
103-104	Метание; Упражнение на ползание; Прыжки	2	2
105	Игровые упражнения: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»	1	1
106-107	Равновесие; Прыжки; Упражнение на лазание	2	2
108	Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке».	1	1
Итого:		108	108

Содержание программы

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию направлены на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не носящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки и.д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах.

Раздел 1. Общеразвивающие в групповые упражнения с переходами

1.2 Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

1) Поднимать руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;
2) Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой;
3) Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину;
4) Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

1.2 Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

1) Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны;
2) Из исходного положения сидя: поворачиваться, наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками;
3) Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде;
4) Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги, поворачиваться со спины на живот и обратно;
5) Прогибаться, приподнимая плечи, разводя руками в стороны.

1.3Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

1) Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону;
2) Приседать, держась за опору и без нее;

3) Приседать, вынося руки вперед;
4) Приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову;
5) Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях;
6) Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком;
7) Ходить по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

1.4 Построения и перестроения:

1) Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг;
2) Находить своё место при совместных построениях;
3) Перестраиваться в колонну по два, врассыпную;
4) Размыкаться и смыкаться обычным шагом;
5) Выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Требования педагога по принятию разных исходных положений;

Уметь:

- ✓ Принимать разные исходные положения;
- ✓ Выполнять общеразвивающие упражнения для различных групп мышц (с предметами и без них) из разных исходных положений; поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны; перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами, хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину;
- ✓ Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону;
- ✓ Приседать, держась за опору и без нее, вынося руки вперед; обхватывая колени руками и наклоняя голову; поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях; ходить по палке, валику приставным шагом, опираясь на них серединой ступни;
- ✓ Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны; поворачиваться, наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками из исходного положения сидя; 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, поворачиваться со спины на живот и обратно, прогибаться, при-поднимая плечи, разводя руками в стороны;

- ✓ Строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; находить своё место при совместных построениях, перестраиваться в колонну по два, врассыпную; размыкаться и смыкаться обычным шагом; выполнять повороты на месте направо, налево переступанием.

Иметь представление:

- ✓ О значении общеразвивающих упражнений для физического развития и укрепления здоровья;

Раздел 2. Основные виды движений

2.1 Ходьба и бег:

1) Ходьба в колонне по одному, по два (в парах);
2) На носках, с высоким подниманием колен;
3) С выполнением различных заданий;
4) Не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
5) Выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы изменять темп и направление ходьбы;
6) Бег не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие;
7) Бег в колонне по одному, подгруппой и всей группой;
8) Бег по прямой, извилистой дорожке по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп в соответствии с указанием воспитателя;
9) Бег непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; в быстром темпе на расстояние10м.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега;

Уметь:

- ✓ Выполнять ходьбу в колонне по одному, по два (в парах);
- ✓ Ходить: на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением различных заданий, сохранять заданное направление;
- ✓ Выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы изменять темп и направление ходьбы;

- ✓ Бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие, в колонне по одному, подгруппой и всей группой, по прямой, извилистой дорожке по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп в соответствии с указанием педагога;
- ✓ Выполнять бег непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; в быстром темпе на расстояние10м.

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видов ходьбы и бега.

2.2 Прыжки:

1) Прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
2) Прыгать, на одной ноге на месте, в длину, вверх с места, доставая предмет одной рукой;
3) Прыгать одновременно двумя ногами через 3-4 линии.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах прыжков.

Уметь:

- ✓ Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжках;
- ✓ Прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперед, на одной ноге на месте, в длину, вверх с места, доставая предмет одной рукой, одновременно двумя ногами через 3-4 линии.

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видов прыжков.

2.3 Катание, бросание, ловля, метание:

1) Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди);
2) Катать и перебрасывать мяч друг другу;
3) Перебрасывать мяч через препятствие;
4) Прокатывать мяч между предметами, в заданном направлении (с расстояния 1,5 м);
5) Подбрасывать и ловить мяч двумя руками;
6) Попадать мячом в корзину, стоящую на полу;
7) Метание предметов правой и левой рукой.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах катаний.

Уметь:

- ✓ Бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди), метать предметы правой и левой рукой, катать и перебрасывать мяч друг другу, перебрасывать мяч через препятствие, прокатывать мяч между предметами, в заданном направлении, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, попадать мячом в корзину, стоящую на полу.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видах катании, бросании, ловле.

2.4 Лазанье, ползание:

1) Перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамью;
2) Влезать на гимнастическую скамью, перемещаться по ней вверх-вниз;
3) Передвигаться приставным шагом вдоль рейки; - лазание по лесенке-стремянке произвольным способом;
4) Ползание на четвереньках; по наклонной доске, с переходом на лесенку стремянку;
5) Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при лазании по лесенке-стремянке и гимнастической стенке.

Уметь:

- ✓ Ползать на четвереньках; по наклонной доске, с переходом на лесенку стремянку;
- ✓ Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- ✓ Переползать через бревно боком (h-40см), подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения лазания по лесенке-стремянке и гимнастической стенке, подлезания под дугой, не касаясь руками пола и переползания через бревно.

2.5 Координация, равновесие:

3) Сохранение равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
4) Сохранение равновесия при перешагивании предметов.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время передвижения по ограниченной площади опоры.

Уметь:

- ✓ Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Иметь представление:

- ✓ О технике сохранения равновесия при ходьбе и беге по ограниченной плоскости и при перешагивании предметов.

Раздел 3. Игры (в том числе народные), эстафеты

3.1 Подвижные игры:

3.1 с бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!» «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»;

3.2 с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «с кочки на кочку»;

3.3 с подлезанием и лазанием: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»;

3.4 с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю» «Береги предмет»;

3.5 на ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано»; игры коренных народов Севера (адаптированные для детей 4-5 лет).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время подвижных игр.

Уметь:

- ✓ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Иметь представление:

- ✓ О том, что в одни и те же игры можно играть в различных условия, с разным количеством детей;
- ✓ В играх необходимо соблюдать правила игры.

Способы проверки освоения содержания программы

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (с 15 по 30 сентября и с 03 по 15 мая), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой). Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы. В течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД. Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, результаты фиксируются в протоколе (см. приложения). В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки: - уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно - половые значения показателей их у детей 4-5 лет.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия: в помещении – положить мат, сделать вдоль него разметку; на улице (площадке) – разрыхлить грунт или подготовить прыжковую яму. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Перед началом прыжков детям необходимо показать движение. Измерение длины прыжка производиться от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку лучший результат.

1. Принять и.п.: ноги слегка расставлены, немного согнуты в коленях;
2. Энергичное отталкивание двумя ногами одновременно, взмах рук;
3. Мягкое приземление, эластично сгибая ноги.

Лазание по лесенке – стремянке:

1. Захват реек руками: 4 пальца сверху, а большой снизу захватывает рейку в обхват, чтобы обезопасить от расслабления кисти;

2. Постановка ног на рейку: ноги ставятся серединой стопой, чтобы избежать скольжения. Дети используют приставной шаг. 3. Приставной шаг: ребёнок поочерёдно приставляет на рейку сначала обе руки, затем обе ноги, при спуске делает наоборот – сначала переставляет ноги, затем руки. Захват руками рейки осуществляется выше головы.

Метание мешочков вдаль правой и левой рукой

Ноги располагаются одна за другой вдоль линии направления броска. При метании правой рукой впереди левая нога. Рука идёт по направлению немного сзади и над головой. Мешочек бросать по направлению вперёд-вверх. Ребёнок производит три броска каждой рукой, начиная с ведущей: три броска ведущей, затем три – другой. При метании мешочек с песком надо держать в ладони, обхватив его всеми пальцами, а не за кончик. Замер осуществляется после каждого броска. Регистрируется расстояние от начальной черты до места падения мешочка (дальнейшее его скольжение по площадке не учитывается). Фиксируются все результаты, учитывается лучшие броски правой и левой рукой. Для оптимизации процесса обследования необходимо иметь как минимум 6 мешочков с песком весом 80 гр.

Метание набивного мяча двумя руками из-за головы

Метание набивного мяча массой 1 кг. проводится способом из-за головы двумя руками из и.п. стоя. Метание совершается простым отведением рук назад и прогибом туловища, в исходной

позе ноги ставятся врозь параллельно носками вперёд по направлению броска. Ребёнок совершает 2-3 броска, фиксируются все результаты, учитывается лучший.

Уровень физической подготовленности определяется по индексу физической готовности (ИФГ), который автоматически вычисляется программой «Физкультурный паспорт»:

ИФГ до 69% включительно – соответствует низкому уровню физической подготовленности.

ИФГ от 70 до 89% соответствует среднему уровню физической подготовленности.

ИФГ выше 90% соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Показатели	**Пол**	**Возраст**	
		4 года	**5 лет**
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	3,0-2,3	2,6-2,1
	девочки	3,2-2,4	2,8-2,2
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	9,8-7,9	8,8-7,0
	девочки	10,2-7,9	9,1-7,1
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	125-205	165-260
	девочки	110-190	140-230
Длина прыжка с места, см	мальчики	64-92	82-107
	девочки	60-88	77-103
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	2,0-3,5	4,0-6,0
	девочки	2,0-3,0	3,0-4,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5	2,5-4,0
	девочки	2,0-3,0	2,5-3,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	мальчики	3-5	4-7
	девочки	5-8	6-9
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	1,0	1,5
	девочки	1,0	1,5

Уровень развития физических качеств оценивается в балльно-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств:	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастно-половых значений

Список литературы и средств обучения:

1) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
2) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
3) Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2014;
4) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мо- заика-Синтез, 2014;
5) Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
6) М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.

Средства

1. Графическое обозначение движений (учебное пособие). В.Л. Малашенкова
2. Набор картин: - «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
3. Наглядно-дидактическое пособия
4. Стандартное оборудование
5. Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь
6. Дидактические пособия (карточки для ОРУ, , картотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.);
7. Маски
8. Игрушки
9. Пианино
10. Ноутбук
11. Гимнастическая скамейка
12. Маты
13. Мячи
14. Гимнастические палки
15. Мешочки с песком
16. Кегли
17. Конусы и т.д.

Критерии оценки уровни физической подготовки.

1. сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. ходить энергично, сохраняя правильную осанку, равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
4. энергично отталкиваясь, выносить маховую ногу вверх, в скоростном беге;
5. точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
6. выполнять разнообразные упражнения с мячами;
7. свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
8. самостоятельно провести знакомую подвижную игру;
9. выбивать городки с кона и полукона;
10. вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
11. передвигаться на лыжах переменным шагом;
12. кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Календарно-тематическое планирование

План.дата	Факт.дата	№	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть	ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь								
1 неделя сентября		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	1.Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании небольшой паузой. 1.Ходьба между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика.	Построение в шеренгу, проверка равнения, задания по сигналу, ходьба по ориентирам.	ОРУ без предметов №1	«Найди себе пару», «Хейро», м/и: «Давайте вместе с нами»	Платочки, кегли, кубики
		3	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.	Игровые упражнения: 1. «Не пропусти мяч». 2. «Не задень»	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную, построение в 3-4 круга.		«Автомобили», «Найдем воробышка»	Мячи, кубики
2 неделя		4,5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая	1.Прыжки – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по	ОРУ с флажками №1	«Самолеты», «Охота на песца», м/и: «Жили-были	Кубики, мячи, шнур

			предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1.Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	сигналу, бег.		зайчики»	
		6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения: 1. «Прокати обруч». 2. «Вдоль дорожки»	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу; бег между кеглями, бег врассыпную		«Найди себе пару», м/и: «Здравствуй, друг»	Шнуры, обручи, кегли
3 неделя сентября		7,8	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур;	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.	ОРУ с мячом №1.	«Огуречик, огуречик…», м/и: «Кошка выпускает коготки»	Мячи, шнур, дуга, кубики
				1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под дугу. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.				

		9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками, упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения: 1. «Не пропусти мяч». 2. «Не задень»	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.		«Воробышки и кот», «Отбивка оленей», м/и: «Здравствуй, друг»	Конусы
4 неделя сентября		10,11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 1.Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе. 2.Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Воробышки!» - остановиться и сказать «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную	ОРУ с малыми обручами №1	«У медведя во бору», м/и: «Повстречались»	Обручи, доска, шнур, кубики.

		12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнения в прыжках.	Игровые упражнения: «Переброс – поймай», «Успей поймать», Вдоль дорожки».	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.		«Огуречик, огуречик», «Охота на песца», м/и: «Тишина»	Мячи, шнуры
Октябрь								
1 неделя октября		13,14	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед;	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец колонны.	Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу, с перешагиванием через шнуры, также в беге..	ОРУ с косичкой №1	«Кот и мыши», «Хейро», /и: «Запрещенный цвет»	Гимнастическая скамейка, шнуры мешочки, косички

		15	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения: «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее доберется до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика!»	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.		«Найди свой цвет», «Куропатки и охотники», м/и: «Воздушный шар»	Мячи, сетка кегли, кубики
2 неделя октября		16,17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	1.Прыжки – подпрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу. 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между 4-5 кубиками.	Построение в шеренгу, нахождение своего места в шеренге, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов №2.	«Автомобили», «Пустое место», м/и: «Каравай»	Обручи, мячи, кубики
		18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения: «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» (эстафета)	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с выполнением заданий.		«Ловишки», «Не оставайся на полу», м/и: «Мы погреемся немножко»	Кубики, мячи
3 неделя октября		19,20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, бег	ОРУ с мячом №2	«У медведя во бору», «Угадай, где спрятано»	Кубики, платочки, шнур, дуга, мячи.

				1.Лазанье под дугу двумя колоннами поточным способом. 2.Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3.Подбрасывание мяча двумя руками.	врассыпную, построение в круг			
		21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными во всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения: «Прокати не урони», «Вдоль дорожки»	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, и бег		«Цветные автомобили», м/и: «Пропавшие ручки»	Обручи, шнуры
4 неделя октября		22,23	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками. 2.Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	ОРУ с кеглей №1	«Кот и мыши», Угадай, кто позвал?»	Дуга, мячи, доска, набивные мячи, шнур, дорожка
				1.Лазанье под шнур, с мячом в руках. 2.Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.				

		24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения: «Подбрось- поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе – «как лошадки»; бег врассыпную		«Лошадки», «Не оставайся на полу», м/и: «Две подружки»	Мячи
Ноябрь								
1 неделя ноября		25,26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками по 5-6 раз подряд.	Ходьба и бег между кубиками	ОРУ с кубиком №1.	«Салки», «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, шнур, кубики, мячи

		27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «Змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Игровые упражнения: «Не попадись», «Поймай мяч»	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между кубиками «Пробеги – не задень».		«Кролики», «Перелет птиц», м/и: «Каравай»	Мячи, конусы, кубики
2 неделя ноября		28,29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2.Прокатывание мячей друг другу. 1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу, ходьба и бег врассыпную, ходьба на носках	ОРУ без предметов №3	«Самолеты», «Пустое место», м/и: «Две подружки»	Шнуры, мячи, кубики
		30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Игровые упражнения: 1. «Не попадись» 2. «Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук		«Найди себе пару», «Олени и пастухи», м/и: «Дерево, кустик, травка»	Мячи, кубики
3 неделя ноября		31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление движения;	ОРУ с мячом №3	«Лиса и куры», «Пустое место», м/и: «Дом»	Гимнастическая скамейка, мячи, кегли

				1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу; бег врассыпную.			
		33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Игровые упражнения: 1. «Не задень», 2. «Передай мяч», 3. «Догони пару».	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленным и в одну линию, ходьба и бег врассыпную		«Трамвай», «Цветные автомобили», м/и: «Запрещенный цвет»	Мячи, кегли
4 неделя ноября		34,35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную – по сигналу принять какую-либо позу	ОРУ с флажками №2	«Цветные автомобили», м/и: «Елочка»	Кубики, гимнастическая скамейка
				1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. 2.Ползание на двух ногах до кубика.				

		36	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения: 1. «Пингвины», 2. «Кто дальше бросит»	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу изменить направление движения; ходьба и бег врассыпную		«Самолеты», «Найди себе пару», м/и: «Дом»	Мешочки
Декабрь								
1 неделя декабря		37,38	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через 4-5-брусков. 1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 3.Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	Ходьба и бег в колонне по одному; обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне	ОРУ с платочком №1	«Лиса и куры», «Найдем цыпленка»	Шнур, бруски, мячи, кегли.

		39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу.	Игровые упражнения: 1. «Веселые снежинки»; 2. «Кто быстрее до снеговика»; 3. «Кто дальше бросит».	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега за воспитателем		«У медведя во бору», «Пробеги тихо», м/и: «Котик к печке подошел»	Конусы
2 неделя декабря		40, 41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1.Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2.Прокатывание мяча между кубиками. 1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей между предметами. 3.Бег по дорожке.	Ходьба и бег в колонне по одному, построение в шеренгу, перестроение в пары.	ОРУ с мячом №4	«У медведя во бору», м/и: «Овощи и фрукты»	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики, дорожка

		42	1) Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение. 2) Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить). 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Трамвай»; 2) «У медведя во бору». 3) м/и: «Передача мяча»	***Содержание:* 1)**Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой — левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети бегут — трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флажка: если поднят зеленый флажок, движение трамвая продолжается; если появился желтый или красный флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый. Если желающих играть много, можно устроить остановку, на которой сидят дети и ждут прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят. Воспитатель поднимает зеленый флажок: «Поехали! » Указание к игре. Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно трамвай заменить другим видом транспорта. **2)**На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии 2—3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки линией обозначается дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять»Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, делая соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса, и одновременно произносят хором стихи:У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. Когда играющие произносят слово «рычит», «медведь» с рычанием встает, а дети бегут домой. ’«Медведь» старается их поймать (коснуться). Пойманного «медведь» отводит к себе в дом. Дети возобновляют сбор грибов и ягод.	Шнур, разноцветные флажки

					3) Дети становятся или садятся в круг и передают по кругу два мяча – один навстречу другому. При встрече мячей дети говорят «Встретились! ». Те, у кого мячи - идут в противоположном направлении друг от друга. Встретившись вновь, дети останавливаются, ударяя мячи друг о друга и отдают другим детям в кругу, сами встают вне круга. Когда в кругу остается только двое детей – игра повторяются и эти дети начинают игру.			
3 неделя декабря		43 44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 1.Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.	ОРУ без предметов №4	«Зайцы и волк», «Где спрятался зайка?»,	Мячи, гимнастическая скамейка, набивные мячи

		45	1)Обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба), развитие внимательности, дисциплинированности и умения играть в детском коллективе. 2) Развитие координации зрительного, слухового и моторного анализаторов; 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Цветные автомобили»; 2) «Найди свой цвет». 3) м/и: «Зайка серый умывается»	***Содержание:* 1)**Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они — автомобили. Каждому из играющих дается флажок какого-либо цвета (по желанию) или цветной круг, кольцо. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке флажки тех же цветов. Воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, начинают бегать по площадке (в любом направлении); на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и возвращаются на место. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется. Указания к игре. Воспитатель может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда на площадку выезжают все «автомобили».Если дети не видят, что флажок опущен, воспитатель дополняет зрительный сигнал словесным «автомобили (называет цвет) остановились». Воспитатель может заменить цветовой сигнал словесным (например, «выезжают синие автомобили», «синие автомобили возвращаются домой») . **2)**По сигналу «найди свой цвет! » дети открывают глаза, находят флажок и бегут к нему. Воспитатель отмечает, какая группа собралась быстрее других. **3)** Один из играющих назначается зайкой. Все остальные дети становятся в круг. «Зайка» занимает место в середине круга. Дети, стоящие в кругу, говорят вместе с инструктором: Зайка ходит в гости к людям. Мы с ним вместе мыться будем, Зайка вымыл рот и уши. Он хороший, он послушный. Он помоет также лапки, Оботрет их чистой тряпкой. Одевается скок, скок – В гости мчится со всех НОГ. «Зайка» проделывает все движения, соответствующие тексту.	Разноцветные флажки

4 неделя декабря		46, 47	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 1.Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба по скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3.Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжки из обруча в обруч.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять любую позу.	ОРУ с кубиками №1	«Птички и кошка», м/и: «Овощи и фрукты»	Обручи, скамейка, кубики

		48	1) Учить бесшумно, двигаться 2) Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить). 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Пробеги тихо»; 2) «У медведя во бору». 3) м/и: «Каравай»	***Содержание:*** **1)**Дети делятся на группы по 5—6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группа бежит мимо водящего на противоположным конец площадки до условленного места (черты). Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит «стой» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, откуда слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону: если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так поочередно пробегают все группы детей. Выигрывает та группа, которую не услышал водящий. При повторении игры водящий меняется. **2)**На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии 2—3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки линией обозначается дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять»Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, делая соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса, и одновременно произносят хором стихи: *У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит.* Когда играющие произносят слово «рычит», «медведь» с рычанием встает, а дети бегут домой. ’«Медведь» старается их поймать (коснуться). Пойманного «медведь» отводит к себе в дом. Дети возобновляют сбор грибов и ягод.	------

					3)Дети образуют круг. Один ребенок стоит в центре круга. Остальные играющие берутся за руки и идут по кругу, произнося: *На Сережин день рожденья* *Испекли мы каравай (Идут по кругу.)* *Вот такой вышины, (Останавливаются, приподнимаются на носки, одновременно поднимая руки.)* *Вот такой низины, (Присаживаются на корточки.)* *Вот такой ужины, (Сходятся к центру круга.)* *Вот такой ширины. (Отходят назад, расширяя круг.)* *"Каравай, каравай,* *Кого хочешь, выбирай! (Хлопают в ладоши.)* Водящий выбирает любого ребенка на роль водящего. Тот встает в центр круга. Игра повторяется.		
Январь								
1 неделя января		49 50	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. 1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Прокатывание мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному	ОРУ с платочком №1	«Лиса и куры», м/и: «Елочка»	Кубики, шнуры, мячи

		51	1) Развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры. 2) Правильно играть с мячом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Огуречик, огуречик…»; 2) «Лиса в курятнике». 3) м/и: «Дерево, кустик травка»	***Содержание:* 1)**На одном конце площадки — ловишка (воспитатель, на другом — дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Педагог говорит: *Огуречик, огуречик,* *Не ходи на тот конечик:* *Там мышка живет,* *Тебе хвостик отгрызет* При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет. **2)**На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки огорожена лисья нора. Все остальное место — двор. Один из играющих назначается лисой. По сигналу воспитателя «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «лиса! » «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2—3 кур, на эту роль назначается другой ребенок. **3)** Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово "дерево" дети поднимают руки вверх, на слово "кустик" – разводят в стороны, на слово "травка" опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.	-------

2 неделя января		52 53	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1.Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 1.Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	ОРУ с обручем №2	«Кролики», м/и: «Капуста – редиска»	Канат, кегли, мячи

		54	1) Обучение бегу в игровой манере, развитие ловкости и координации движения. 2) Обучение в игровой манере метанию мяча 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Охотник и зайцы»; 2) «Мяч через веревку». 3) м/и: «Две подружки»	***Содержание:* 1)**На одной стороне площадки воспитатель очерчивает место для «охотника», на роль которого назначают одного из детей. На другой стороне обозначаются кружками места «зайцев». В каждом кружке находится по 2—3 «зайца».«Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит:— Выбежали на полянку зайцы. Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя «охотник! » «зайцы» останавливаются, поворачиваются к «охотнику» спиной, а он, не сходя с места. бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого «охотник» попал мячом, считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе. Игра повторяется 3 раза. Затем воспитатель производит подсчет подстреленных зайцев, выбирает другого охотника, и игра продолжается. **2)** Между деревьями или гимнастическими стойками натягивается веревка или сетка на уровне груди ребенка. По обе стороны веревки (сетки) на расстоянии 1 м от нее проводятся линии. Группы детей (по 4—6 человек с каждой стороны) становятся на линиях друг против друга. Тот, кто стоит с краю, получает мяч. По сигналу воспитателя «начинай! » он бросает мяч через сетку ребенку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдет до последнего играющего, воспитатель отмечает, какие ошибка были у одной и другой группы играющих. При повторении игру начинает другая группа. Вариант игры. Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив.	Гимнастические стойки, веревка, мяч

					3)Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)* *"Ква-ква-ква, ква-ква-ква". (Хлопают в ладоши.)* *Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.)* *"Ква-ква-ква, ква-ква" (Хлопают в ладоши.)* *"Ква!" (Притопывают одной ногой.)* *Хором песни распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть "приоткрывают" их – это ротик.)* *"Ква-ква-ква", (Хлопают в ладоши.)* *"Ква-ква-ква", (Несколько раз притопывают ногой.)* *И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)* *"Ква-ква-ква-ква-ква" (Хлопают в ладоши.)* *"Ква!" (Делают один притоп.)*			
3 неделя января		55, 56	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м двумя руками снизу. 1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед,- прыжком ноги врозь, ноги вместе и т.д. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	ОРУ с мячом №5	«Найди себе пару», м/и: «По дорожке»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, кегли

		57	1) Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность. 2) Развивать ловкость ориентировку в пространстве. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Кролики»; 2) «Котята и щенята». 3) м/и: «Дом»	***Содержание:*** **1)**На одной стороне площадки кладутся обручи — клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи. На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на этом стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. Дети маленькими группами по 3—4 человека становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, выполняющий роль сторожа; дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» со словами: «Погуляйте, поешьте травки». «Кролики» пролезают в обручи и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки! » «Кролики» бегут домой, каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. «Кролики» до тех пор находятся в клетке, пока сторож снова не выпустит их. **2)**Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, дети другой — щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки; «щенята» — на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро) .Воспитатель предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята! » вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и лают «ав-ав-ав! ». «Котята», мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2—3 повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.	Обручи, стул, гимнастическая скамейка

					3)Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *На опушке дом стоит, (Складывают ладони "домиком" над головой.)* *На дверях замок висит, (Смыкают ладони "в замок".)* *За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)* *Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.)* *"Тук-тук-тук – дверь открой!" (Стучат кулачком по ладони.)* *" Заходите, я не злой!" (Руки в стороны, ладони вверх.)*			
4 неделя января		58, 59	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 1.Прокатывание мячей друг другу в парах. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную	ОРУ с косичкой №2	«Лошадки», м/и: «Елочка»	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур, косички

			1)Развивать внимание, сообразительность. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Где купался Иванушка?». 2) м/и: «Капуста-редиска»	***Содержание:*** **1)**Дети садятся на скамейку. Одного из них назначают Иванушкой. Он отходит в сторону, остальные играющие складывают ладони «чашечкой» и кладут их на колени. У воспитателя в ладонях, .сложенных вместе, небольшой камушек. Водящий встает к играющим спиной. Дети хором произносят: *Где купался, Иванушка?* *Среди белого камушка.* *Белый камень у меня, у меня* *Говорите на меня, на меня. Белый камень у меня, у меня,* *Говорите на меня, на меня.* В это время воспитатель поочередно касается сложенными ладонями всех детей и одному из них незаметно опускает камушек. К тому времени, когда дети заканчивают произносить текст, все ладошки должны быть закрыты. Иванушка поворачивается к играющим и старается отгадать, у кого камушек. Если отгадает, садится на место ребенка, у которого был камушек, а тот становится Иванушкой. Если не отгадает, водит еще раз. Не отгадав и на следующий раз, садится на конец скамейки, а Иванушка выбирается вновь. Когда дети хорошо усвоят игру, они организуют ее самостоятельно, выбирая ведущего и Иванушку с помощью считалки. **2)** Воспитатель объясняет правила игры: на слово "капуста" нужно поднять руки вверх, а на слово "редиска" – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово "морковка" – прыжок на месте).	Гимнастическая скамейка

Февраль								
1 неделя февраля		61, 62	Упражнять детей а ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2.Прыжки через шнур. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную	ОРУ без предметов №5	«Котята и щенята», м/и: «Здравствуй, друг»	Кегли, гимнастическая скамейка, набивные мячи, шнур

		63	1) Формировать у детей интерес киграм – драматизациям. 2) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Теремок». 2) м/и: «Котик к печке подошел»	***Содержание:*** **1)**Играющих может быть любое число, но не меньше 6 человек. Дети договариваются, кто будет мышкой, лягушкой, зайцем, лисичкой, волком и медведем. Мышек, лягушек и др. может быть несколько, только медведь-ловишка должен быть один (он выбирается с помощью считалки). Все играющие берутся за руки, идут по кругу и говорят или поют: Стоит в поле теремок, теремок, Он не низок, не высок, не высок, Вот по полю, полю мышка бежит, У дверей остановилась и стучит. Все дети-мышки вбегают в круг и говорят: Кто-кто в теремочке живет, Кто-кто в невысоком живет? Никто не отвечает, и они остаются в кругу. Остальные дети с идут по кругу и снова говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку и т. д. Каждый раз названные дети выбегают в круг и спрашивают:; Кто-кто в теремочке живет, Кто-кто в невысоком живет? Им отвечают все стоящие внутри круга; Я — мышка-норушка. Я — лягушка-квакушка. и т. д. А ты кто? Услышав соответствующий ответ, говорят: «Иди к нам жить». Остается один медведь. Он ходит вокруг собравшихся вместе животных и на их вопрос «а ты кто? » говорит: «А я мишка — всех ловишка». При этих словах все бегут в условное место, медведь старается их поймать. Пойманным детям медведь» сам говорит, кто из них кем будет при повторении игры; остальные роли распределяются по желанию.	

					2)Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *Котик к печке подошел,* *Котик к печке подошел. (Идут по кругу, взявшись за руки.)* *Горшок каши он нашел,* *Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)* *А на печке калачи,* *Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)* *Пироги в печи пекутся, (Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)* *Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.*			
2 неделя февраля		64,65	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей между предметами. 1.Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. 2.Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 3.Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, задания по сигналу, бег врассыпную	ОРУ на стульях №1	« У медведя во бору»,м/и: «Дом»	Обручи, мячи, шнуры, стулья

		66	1)Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность. 2) Развивать ловкость ориентировку в пространстве. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Кролики»; 2) «Котята и щенята». 3) м/и: «Светофор»	***Содержание:* 1)**На одной стороне площадки кладутся обручи — клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи. На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на этом стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. Дети маленькими группами по 3—4 человека становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, выполняющий роль сторожа; дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает «кроликов» со словами: «Погуляйте, поешьте травки». «Кролики» пролезают в обручи и начинают бегать и прыгать.Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки! » «Кролики» бегут домой, каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. «Кролики» до тех пор находятся в клетке, пока сторож снова не выпустит их. **2)**Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке. Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, дети другой — щенят. «Котята» находятся около гимнастической стенки; «щенята» — на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро) .Воспитатель предлагает «котятам» побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята! » вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за «котятами» и лают «ав-ав-ав! ». «Котята», мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2—3 повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.	Обручи, гимнастическая скамейка

					3)Для игры нужны бумажные кружки (диаметр 10 см) – красный, зеленый и желтый, – прикрепленные к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте. Далее во время движения в колонне по одному в обход площадки (зала) упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, желтый – продвигаются в присяде, зеленый – прыгают на носках. За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.			
3 неделя февраля		67, 68	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ползвание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную	ОРУ с мячом №6	«Воробышки и автомобиль», м/и: «Ручки-ножки".	Мячи, гимнастическая скамейка, санки, мешочки, кегли.

			1) Развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры. 2) Правильно играть с мячом. 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Огуречик, огуречик…». 2) «Лиса в курятнике». 3) м/и: «Три медведя»	***Содержание:* 1)**На одном конце площадки — ловишка (воспитатель, на другом — дети.Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Педагог говорит: *Огуречик, огуречик,* *Не ходи на тот конечик:* *Там мышка живет,* *Тебе хвостик отгрызет* При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет. **2)**На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер зависит от числа играющих). В курятнике на насесте (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне площадки огорожена лисья нора. Все остальное место — двор.Один из играющих назначается лисой. По сигналу воспитателя «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «лиса! » «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.Когда «лиса» поймает 2—3 кур, на эту роль назначается другой ребенок. **3)**Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. *Три медведя шли домой. (Маршируют на месте.)* *Папа был большой-большой, (Поднимают руки вверх.)* *Мама чуть поменьше ростом, (Вытягивают руки вперед на уровне груди.)* *А сынок – малютка просто. (Ставят руки на пояс.)* *Очень маленький он был,* *С погремушками ходил. (Имитируют игру с погремушкой.)*	Гимнастическая скамейка

4 неделя февраля		70, 71	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения, ходьба и бег врассыпную	ОРУ с гимнастической палкой №1.	«Перелет птиц», м/и: «Три медведя»	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, гимнастическая палка.

		72	1) Учить бесшумно, двигаться 2) Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить). 3) Снятие общего утомления, постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному.	П/и 1)«Пробеги тихо»; 2) «У медведя во бору».	***Содержание:*** **1)**Дети делятся на группы по 5—6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группа бежит мимо водящего на противоположным конец площадки до условленного места (черты).Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит «стой» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, откуда слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону: если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так поочередно пробегают все группы детей.Выигрывает та группа, которую не услышал водящий. При повторении игры водящий меняется. **2)**На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии 2—3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки линией обозначается дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Остальные играющие — дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять»Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, делая соответствующие движения (наклон и выпрямление корпуса, и одновременно произносят хором стихи:У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит. Когда играющие произносят слово «рычит», «медведь» с рычанием встает, а дети бегут домой. ’«Медведь» старается их поймать (коснуться). Пойманного «медведь» отводит к себе в дом. Дети возобновляют сбор грибов и ягод. **3)** Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения за воспитателем:– Тук-тук-тук! *(Три удара кулаками друг о друга.*– Да-да-да. *(Три хлопка в ладоши.)*– Можно к вам? *(Три удара кулаками друг о друга.)*. – Рад всегда! *(Три хлопка в ладоши.)*	

Март								
1 неделя марта		73, 74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1.Ходьба на носках между 4-5 предметами 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу4ходьба и бег врассыпную;	ОРУ без предметов №6	«Перелет птиц», «Найди и промолчи»	Шнур, наклонная доска, кегли, скакалки.
		75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу	Игровые упражнения: 1. «Быстрые и ловкие»; 2. «Сбей кеглю»	Игровое упражнение «Ловишки»		«Зайка беленький», «Найдем зайку»	Кегли
2 неделя марта		76,77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через шнур. 1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля его после отскока об пол. 3.Прокатывание мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	ОРУ с обручем №3	«Бездомный заяц», м/и: «По дорожке»	Мячи, шнуры

		78	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровые упражнения : 1. «Подбрось – поймай»; 2. «Прокати – не задень».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгиваю т через шнуры, бег в умеренном темпе, в чередовании с ходьбой.		«Лошадки», «Угадай кто кричит?»	Шнуры, мячи
3 неделя марта		79,80	Упражнять детей в ходьбе по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание о гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий	ОРУ с мячом №7	«Самолеты», м/и: «Дом»	Мячи, скамейка, кегли, мешочки.
				1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове.				
		81	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Игровые упражнения: 1.«На одной ножке вдоль дорожки»; 2. «Брось через веревочку»	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе, ходьба между предметами.		« Самолеты», м/и: «Елочка»	Шнуры, мячи

4 неделя марта		82,83	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнение в равновесии и прыжках.	1.Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3.Прыжки через 5-6 шнуров.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться	ОРУ с флажками №3	«Охотник и зайцы», м/и: «Овощи и фрукты»	Шнуры, доска, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, флажки.
				1.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.				
		84	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.	Игровые упражнения: 1. «Перепрыгни ручеек» 2. «бег по дорожке»; 3. «Ловкие ребята»	По сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе, затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом.		«Найдем зайку», м/и: «Капуста-редиска»	Шнур

Апрель								
1 неделя апреля		85, 86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную	ОРУ без предметов №7	«Пробеги тихо», «Угадай кто позвал»	Бруски, мешочки, гимнастическая скамейка, шнуры, обручи, велосипед.
		87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Игровые упражнения: 1. «Прокати и поймай» 2. «Сбей булаву»	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения находит свое место.		«У медведя во бору», м/и: «Запрещенный цвет»	

2 неделя апреля		88, 89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу	ОРУ с кеглей № 2.	«Совушка», м/и: «Кошка выпускает коготки»	Мешочки, мячи, кегли
				1.Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2.Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5м от плеча. 3.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.				
		90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Игровые упражнения: « По дорожке»	Ходьба в колонне по одному, по кругу; с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег врассыпную.		«Воробышки и автомобиль», «Найдем воробышка».	Бруски, конусы

3 неделя апреля		91, 92	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах, дистанция 3м.	Ходьба в колонне по одному, выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с мячом №8	«Совушка»., м/и: «Воздушный шар»	Мешочки, мячи, гимнастическая скамейка.
		93	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: 1. «Успей поймать»; 2. «Подбрось – поймай»	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий по сигналу.		«Догони пару», м/и: «Повстречались»	Мячи, конусы
4 неделя апреля		94, 95	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; выполнение заданий по сигналу	ОРУ с косичкой №3	«Птичка и кошка», м/и: «Тишина»	Мячи, обручи, доска скамейка, кегли.

		96	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровые упражнения: 1. «Пробеги – задень»; 2. «Накинь кольцо» 3. «Мяч через сетку»	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между предметами; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени, бег врассыпную.		«Догони пару», м/и: «Шарик»	Сетка, дорожка, кольцо
Май								
1 неделя мая		97, 98	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места через шнуры 1.Равновесие – ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки в длину с места через шнуры. 3.Прокатывание мяча между кубиками.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов №8	«Котята и щенята», м/и: «Филин»	Доска, шнуры, бруски, мячи, кубики, скамейка.

		99	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Игровые упражнения: 1. «Достань до мяча» 2. «Перепрыгни ручеек» 3. «Пробеги – не задень»	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.		«Совушка», «Хейро», м/и: «Жили-были зайчики»	Мячи, косички, кегли
2 неделя мая		100, 101	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 1.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе. 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах. 3.Метание мешочков на дальность.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба и бег врассыпную	ОРУ с кубиками №2	«Котята и щенята», м/и: «Котик к печке подошел»	Шнур, мячи, скакалки
		102	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить заданий с бегом и прыжками.	Игровые упражнения: 1. «Попади в корзину» 2. «Подбрось – поймай»	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий по сигналу.		«Удочка», м/и: «Светофор»	Мешочки, мячи, веревка
3 неделя мая		103, 104	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1.Метание в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Ходьба в колонне по одному; задания по сигналу; бег врассыпную, ходьба с	ОРУ с палкой №1	«Зайцы и волк», «Найдем зайца».	Малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, шнуры, гимнастические палки

				1.Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки через короткую скакалку.	перешагивание м через шнуры.			
		105	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку; умение перестраиваться по ходу движения.	Игровые упражнения: 1. «Не урони». 2. «Не задень». 3. «Бегом по дорожке»	Ходьба в колонне по одному; по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному, ходьба змейкой между предметами.		«Пробеги тихо», «Кто ушел?»	Конусы, шнуры
4 неделя мая		106 107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1.Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	Ходьба в колонне по одному; выполнение заданий по сигналу.	ОРУ с мячом №1	«У медведя во бору», м/и: «Ты медведя не буди»	Мешочки, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, конусы.

		108	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения: 1. «Подбрось – поймай». 2. «Кто быстрее по дорожке».	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.		«Самолеты», «Угадай кто позвал»	Мячи, шнуры

ПРОТОКОЛ

оценки уровня физической подготовленности детей средней *группы №*

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Дата рождения	вис (сек)		бег 90м (сек)		наклон вперед (см)		бег 30м (сек)		прыжок в длину с места (см)		поднимание туловища (раз)		Индекс физической готовности (%)		Уровень		Баллы	
			н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
	Средний результат:																			

Индекс физ. готовности группы в **начале года** находится на _____ уровне, и составляет _____

Индекс физ. готовности группы в **конце года** находится на _____ уровне, и составляет _____

	2 балла (выс.уров.)		1 балл (сред. уров.)		0 баллов (низ. уров.)	
	чел	%	чел	%	чел	%
Начало года		%		%		%
Конец года	чел	%	чел	%	чел	%

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28 » августа 2015 г.



.

Образовательная область
«Физическое развитие»

Рабочая программа
по образовательному компоненту
«Физическая культура»
для старшей группы

(2 - организованной детской деятельности в неделю,
всего непрерывной образовательной деятельности в год – 72)

Составитель: Станинова Е.Б.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик»

2015-2016 уч. г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Тематический план	
3.	Содержание работы	
4.	Способы проверки усвоения содержания программы	
5.	Литература и средства обучения	
6.	Приложения	
6.1.	Календарно-тематический план	
6.2.	Протокол обследования уровня усвоения программного материала	

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МБДОУ «Золотой ключик».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет рассчитана на проведение 72 непрерывной образовательной деятельности в учебный год (2 раза в неделю), длительностью по 25 минут. Работа по данному направлению проводится как в первой, так и во второй половине дня.

В старшей группе (для детей 5-6 лет) программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе непрерывной образовательной деятельности предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
11. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
13. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
14. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
15. Учить спортивным играм и упражнениям.

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 внутри предметных 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.

Новизной данной программы является использование вариативных и оригинальных форм, средств и методов, физического воспитания и здоровьесберегающих технологий, что является одним из способов оптимизации воспитательно-образовательного процесса**.**

Национально-региональный компонент реализуется как часть непосредственно-образовательной деятельности в форме подвижных игр коренных малочисленных народов Севера «Хейро», «Охота на песца», «Олени и пастухи», «Отбивка олений», «Куропатки и охотники» и русских народных игр «Пустое место», «Удочка», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

Задачи:

Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту («Каюр и собаки»). Учить навыкам необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленеводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

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

Компонент ДОУ: в процесс непосредственно образовательную деятельность включены следующие задачи:

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Формирования у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого-педагогических задач области «Физическое развитие» осуществляется во всех образовательных областях.

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»

Требования к результатам освоения программы по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура» представлены как:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования);

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по разделу «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития – физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносliв, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Основные требования к уровню подготовки дошкольника

В результате изучения данного раздела в старшей группе детского сада воспитанники могут:

Знать/понимать:

1. Требования (инструкции, команды) педагога;
2. Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.);
3. Правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений (основных видов движений);
4. Названия упражнений и способы их выполнения;
5. Названия используемого инвентаря;
6. Название и правила подвижных игр (в соответствии с возрастом и реализуемой программой);
7. Словесные указания педагогов;
8. Роль знаний по физической культуре для физического развития;
9. Элементарные правила гигиены.

Уметь:

1) Ходить и бегать со сменой темпа и направления, с выполнением разнообразных заданий (с поворотами; высоко поднимая колени и др.);

2) Использовать различные виды ходьбы и бега (приставным шагом вперёд, назад, боком, перекатом с пятки на носок, змейкой и др.);
3) Перестраиваться в колонну во время движения по два-четыре человека;
4) Прыгать на месте разными способами (ноги вместе – ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, с поворотами и пр.);
5) Прыгать с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками; - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; - прыгать разными способами с продвижением вперёд (на одной ноге, из обруча в обруч, боком и др.);
6) Выпрыгивать вверх из глубокого приседа и спрыгивать со скамейки (с гимнастического бревна);
7) Лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях;
8) Перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
9) Ползать по-пластунски;
10) Прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);
11) Перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку);
12) Подбрасывать и ловить мяч (с выполнением различных заданий: с хлопками, после отскока от пола и др.);
13) Отбивать мяч от пола на месте, с продвижением шагом, бегом, с поворотом (только одной рукой, поочерёдно разными руками);
14) Метать правой и левой рукой разными способами мяч в горизонтальную и вертикальную цели;
15) Удерживать динамическое (прыгая на одной ноге, при этом продвигая носком опор- ной ноги небольшой кубик) и статическое (сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд, делая «ласточку» и пр.) равновесие;
16) Ходить по гимнастической скамейке разными способами (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями и др.);
17) Ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки;
18) Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
19) Прыгать через вращающуюся длинную скакалку (на двух ногах и с ноги на ногу), вбегать под нее и выбегать из-под нее;
20) Вести одной рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения;
21) Ходить на лыжах по пересечённой местности, делать повороты, забираться на горку и спускаться с нее;
22) Владеть элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол;

23) Соблюдать заданный темп (ритм) при выполнении упражнений (заданий);
24) Самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования;
25) Соблюдать правила в играх;
26) Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
27) Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
28) Аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Иметь представление:

1. О возможности комбинирования подвижных игр;
2. О спортивных достижениях Российских спортсменов;
3. Об олимпиадном движении;
4. Об элементарных правилах спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол);
5. О правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
6. О правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
7. О значении физической культуры для здоровья;
8. Об уходе за спортивным инвентарем (очистка лыж от снега, специфику хранения отдельных атрибутов и инвентаря и т.п.).

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

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, логикой внутрипредметных связей, а так же с возрастными особенностями развития воспитанников.

Педагогический анализ знаний и умение детей (диагностика) проводится два раза в год (сентябрь, май) в форме тестирования уровня развития физических качеств с учетом возрастно-половых особенностей**.** Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, корректировки воспитательно-образовательного процесса, не нарушая

Тематический план

№	Содержание организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе практической организованной детской деятельности
1,2	Упражнение в равновесии; Прыжки; Перебрасывание мячей	2	2
4-5	Броски малого мяча; Прыжки; Упражнение в ползании	2	2
7-8	Упражнение в ползании и равновесии; Перебрасывание мяча	2	2
10-11	Упражнение в пролезании, равновесии; Прыжки	2	2
13-14	Упражнение в равновесии; Прыжки; Передачи мяча	2	2
16-17	Прыжки; Перебрасывание мяча; Упражнение в ползании	2	2
19-20	Метание мяча; упражнение в ползании и лазании, равновесии	2	2
22-23	Упражнение в ползании, равновесии; Прыжки через препятствия	2	2
25-26	Упражнение в равновесии; Прыжки; Перебрасывание мячей	2	2
28-29	Прыжки; упражнение в ползании; ведение мяча	2	2
31-32	Ведение мяча; Упражнение в ползании и пролезании, равновесии	2	2
34-35	Упражнение в лазании и подлезании, равновесии; Прыжки	2	2
37-38	Упражнение в равновесии; Прыжки; Переброска мячей	2	2
40-41	Прыжки; упражнение в ползании; Прокатывание мяча	2	2
43-44	Перебрасывание мячей; Упражнение в ползании и равновесии	2	2
46-47	Упражнение в лазании и равновесии; Прыжки	2	2
49-50	Упражнение в равновесии; Прыжки; Метание; Перебрасывание мяча	2	2
52-53	Прыжки в длину с места; Упражнения в ползании; Перебрасывание мячей	2	2
55-56	Перебрасывание мячей; Пролезание в обруч; Упражнение в равновесии	2	2
58-59	Упражнение в лазании, равновесии; Прыжки; ведение мяча	2	2
61-62	Упражнение в равновесии; Прыжки через бруски; Бросание мяча	2	2
64-65	Прыжки в длину с места; Перебрасывание и отбивание мяча; Упражнение в ползании и лазании;	2	2
	Метание мешочков цель; Упражнение	2	2

67-68	в ползании и подлезании, равновесии.		
70-71	Упражнение в лазании и равновесии; Прыжки; Отбивание и бросание мяча	2	2
73-74	Упражнение в равновесии; Прыжки; Переброска мяча	2	2
76-77	Прыжки в высоту с разбега; Метание мешочков в цель; Упражнение в ползании	2	2
79-80	Упражнение в лазании и ползании, равновесии; Прыжки	2	2
82-83	Упражнение в лазании и ползании, равновесии; Метание мешочков в цель	2	2
85-86	Упражнение в равновесии; Прыжки; Броски мяча	2	2
88-89	Прыжки; Прокатывание обручей; Подлезание в обруч	2	2
91-92	Метание мешочков; упражнение в ползании и равновесии	2	2
94-95	Упражнение в лазании и равновесии; Прыжки	2	2
97-98	Упражнение в равновесии; прыжки; Броски и ловля мяча	2	2
100-101	Прыжки в длину с разбега; Перебрасывание и забрасывание мяча; Упражнение в лазании и ползании.	2	2
103-104	Броски мяч о пол; Упражнение в лазании и равновесии	2	2
106-107	Упражнение в ползании и равновесие; Прыжки	2	2
Итого:		72	72

Содержание программы

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки и.д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах.

Раздел 1. Общеразвивающие в групповые упражнения с переходами

2.1 Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

1) Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
2) Отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам;
3) Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны;
4) Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
5) Вращать кистями рук;
6) Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

1.2 Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

1) Опускать и поворачивать голову в стороны;
2) Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
3) В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
4) Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;
5) Прогибаться, лежа на животе;
6) Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

1.3 Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

1) Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
2) Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
3) Выполнять выпад вперед, в сторону;
4) Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
5) Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

1.4 Построения и перестроения:

1) Построение (самостоятельно);построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;
2) Перестроение в колонну по два человека; по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
3) Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге;
4) Повороты направо, налево, кругом;
5) Размыкание и смыкание приставным шагом.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Требования педагога по принятию разных исходных положений;

Уметь:

- ✓ Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- ✓ Отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам;
- ✓ Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- ✓ Поднимать руки вверх из положения руки к плечам, поднимать и опускать плечи;
- ✓ Энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны;

- ✓ Отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью, круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), вращать кистями рук;
- ✓ Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим;
- ✓ Поочередно пружинисто разгибать ноги (стоя, ноги врозь), приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
- ✓ Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору;
- ✓ Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;
- ✓ Перестроение в колонну по два человека; по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге;
- ✓ Расчет на «первый- второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге, размыкание и смыкание приставным шагом, повороты направо, налево, кругом.

Иметь представление:

- ✓ О значении общеразвивающих упражнений для физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ О технике выполнения групповых упражнении с переходами.

Раздел 2. Основные виды движений

2.1; 2.2 Ходьба и бег:

1) Ходьба в разном темпе и в разных направлениях; по кругу, по прямой с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, в рассыпную, змейкой;
2) На носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;
3) Высоко поднимая колени; в полуприседе;
4) Перестроение в колонну во время движения по два – четыре человека;
5) Бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестыванием голеней назад, боковым галопом, челночный бег.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега;

Уметь:

- ✓ Ходить в разном темпе и в разных направлениях; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;
- ✓ Высоко поднимая колени; в полуприседе;
- ✓ Перестроение в колонну во время движения по два – четыре человека;
- ✓ Бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестыванием голеней назад, боковым галопом, спиной вперед, челночный бег.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видов ходьбы и бега.

2.3 Прыжки:

1) Прыжки на месте разными способами: ноги вместе – ноги врозь; одна нога впереди; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);
2) Прыжки на одной (правой и левой) ноге с продвижением вперед, из обручи в обруч (диаметром 45 см), лежащих на полу вплотную друг другу;
3) Прыжки в длину в высоту, в длину, с места и разбега;
4) Прыжки одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см), боком с продвижением вперед;
5) Прыжки на батуте;
6) Спрыгивание на мат со скамейке высотой 30 см;
7) Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
8) Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее 10 раз подряд);
9) Прыжки через вращающуюся длинную скакалку.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время прыжков, спрыгивании и т.д .

Уметь:

- ✓ С поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);
- ✓ Прыгать в длину и в высоту с места и с разбега на батуте;
- ✓ Одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см), боком с продвижением вперед;
- ✓ Спрыгивать на мат со скамейки высотой 30 см;
- ✓ выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- ✓ прыгать через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами, через большой обруч.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видов прыжков.

2.4 Катание, бросание, ловля, метание:

1) Прокатывание и перебрасывание утяжелённого мяча (весом 1 кг);
2) Подбрасывание мяча (диаметром 6-8 см) вверх, с хлопками в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди (не менее десяти раз подряд);
3) Ловля мяча (не менее десяти раз подряд) после подбрасывания его вверх и отскока от пола;
4) Перебрасывание двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;
5) Метание одной (правой и левой) рукой разными способами мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадая не менее двух раз под-ряд);
6) Метание одной (правой и левой) рукой мяча в вертикальную цель (щит 25 х 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
7) Отбивание мяча от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах катаний, бросаний, ловле и метании.

Уметь:

- ✓ Прокатывать и перебрасывать утяжелённого мяча (весом 1 кг);
- ✓ Подбрасывать мяча (диаметром 6-8 см) вверх, с хлопками в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди (не менее десяти раз подряд);
- ✓ Ловить мяч (не менее десяти раз подряд) после подбрасывания его вверх и отскока от пола;
- ✓ Перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;
- ✓ Метание одной (правой и левой) рукой разными способами мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 х 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд), одной (правой и левой) рукой мяча в вертикальную цель (щит 25 х 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- ✓ Отбивание мяча от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах катании, бросании, ловле и метании.

2.5 Лазанье, ползание:

1) Лазание по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезая с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
2) Ползание по-пластунски;
3) Преодолевание полосы препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах лазании и ползании.

Уметь:

- ✓ Лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезая с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях.

Иметь представление:

- ✓ О технике выполнения разных видах ползанья и лазанья.

2.6 Упражнения равновесие:

1) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5-3 см);
2) Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках;
3) 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;
4) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов упражнении на равновесие.

Уметь:

- ✓ Ходить по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5-3 см);
- ✓ Ходить по наклонной доске прямо и боком, на носках, вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);
- ✓ Ходить 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.

Раздел 3. Игры (в том числе народные), эстафеты

3.1 Подвижные игры:

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Мы весёлые ребята», «Встречные перебежки», «Затейники», «Краски», «Бездомный заяц», «Пустое место».

С прыжками«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «Классы», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков». **С ползанием и лазаньем:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием и ловлей: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

С ползанием и **лазаньем:** «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто быстрее доберется до флажка».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Проведи мяч (шайбу) клюшкой», «Отбери мяч у противника ногой», «Удержи волан на ракетке», «Подай высоко и далеко волан», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время подвижных игр и в спортивном зале.

Уметь:

- ✓ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество;
- ✓ Соблюдать правила игр.

Иметь представление:

- ✓ О том, что в одни и те же игры можно играть в различных условия, с разным количеством детей;
- ✓ О разных видах подвижных игр.

3.2 Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

1) Катание на санках с горки по двое;
2) Выполнять повороты;
3) Катание друг друга на санках;
4) Скольжение с по ледяным дорожкам с разбега, стоя, приседая и вставая во время скольжения;
5) Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками по пересечённой местности;
6) Делая повороты переступанием на месте и в движении;
7) Подниматься на горку лесенкой, спускаясь с небольших горок, спускаться с нее в низкой стойке;
8) Освоение элементов спортивных игр: ***бадминтон*** (отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем), ***баскетбол*** (перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой; бросать мяч в корзину двумя руками от груди), ***футбол*** (прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд), ***хоккей*** (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу в парах, закатывать ее в ворота), ***городки*** (бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение; знать 3-4 фигуры; выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

Уметь:

- ✓ Кататься на санках с горки по двое, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- ✓ Скользить по ледяным дорожкам с разбега, стоя, приседая и вставая во время скольжения;
- ✓ Ходить на лыжах скользящим шагом с палками по пересечённой местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаясь с небольших горок, спускаться с нее в низкой стойке;
- ✓ Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем (***бадминтон***);
- ✓ Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой; бросать мяч в корзину двумя руками от груди(***баскетбол);***

- ✓ Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд ***(футбол);***
- ✓ Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу в парах, закатывать ее в ворота (***хоккей);***
- ✓ Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение; знать 3-4 фигуры; выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м) (***городки).***

Иметь представление:

- ✓ О разных видах спортивных игр.

Способы проверки освоения содержания программы

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (с 15 по 30 сентября и с 03 по 15 мая), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой). Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы. В течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД. Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, результаты фиксируются в протоколе (см. приложения). В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки: - уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно- половые значения показателей их у детей 6-7 лет.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 м.до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише. P.S.: При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находится дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высоко- го старта. Следует команда «Марш», и первый педагог

даёт отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зри- тельными ориентирами. Ребенок становится на широкую 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 поте- ре равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение или если ребёнок не может одно- временно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше средне- го результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперёд из положения сидя

Цель: определение гибкости. Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. мед- ленно наклоняется вперёд, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперёд по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации. Вес мешочка: 200 г Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной15 – 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

Уровень физической подготовленности определяется по индексу физической готовности (ИФГ), который автоматически вычисляется программой «Физкультурный паспорт»:

ИФГ до 69% включительно – соответствует низкому уровню физической подготовленности.

ИФГ от 70 до 89% соответствует среднему уровню физической подготовленности.

ИФГ выше 90% соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Показатели	**Пол**	**Возраст**	
		6 лет	**7 лет**
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8
	девочки	2,8-2,2	2,7-1,9
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	8,8-7,0	7,6-6,5
	девочки	9,7-7,1	8,4-6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	165-260	215-340
	девочки	140-230	175-300
Длина прыжка с места, см	мальчики	82-107	95-132
	девочки	77-103	92-121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0
	девочки	3,0-4,5	3,5-5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,5-4,0	3,5-5,5
	девочки	2,5-3,5	3,0-5,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	мальчики	4-7	5-8
	девочки	6,9	7-10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	1,5	2,0
	девочки	1,5	2,0

Уровень развития физических качеств оценивается в балльно-критериальной системе:

Уровень развития физических качеств:	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастно-половых значений

Список литературы

1) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
2) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
3) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мо- заика-Синтез, 2014;
4) Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2014.
5) Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
6) Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
7) М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.

Средства обучения

1) Графическое обозначение движений (учебное пособие). В.Л. Малашенкова
2) Набор картин: - «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
3) Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
4) Стандартное оборудование
5) Нестандартное оборудование и спортивный инвентарь
6) Дидактические пособия (карточки для ОРУ, картотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.);
7) Маски
8) Игрушки
9) Ноутбук
10) Гимнастическая скамейка
11) Конусы
12) Кегли
13) Шнур
14) Мячи
15) Гимнастическая палка и т.д.

Критерии оценки уровни физической подготовки.

1. сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. ходить энергично, сохраняя правильную осанку, равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
4. энергично отталкиваясь, выносить маховую ногу вверх, в скоростном беге;
5. точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
6. выполнять разнообразные упражнения с мячами;
7. свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
8. самостоятельно провести знакомую подвижную игру;
9. выбивать городки с кона и полукона;
10. вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
11. кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Календарно-тематическое планирование

План. дата	Факт. дата	№	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть	ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь								
1 неделя сентября		1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча;	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу. 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному: ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, бег в колонне по одному, по сигналу ходьба в рассыпную	ОРУ без предметов №1	«Мышеловка», «У кого мяч?»	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи
2неделя сентября		3,4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (Достань	1.Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2.Броски малого мяча. 3.Бег в среднем темпе до 1,5мин.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	ОРУ с мячом №1	«Фигуры», м/и: «Как живешь»	Малые мячи, конусы.

			до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	1.Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета». 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.				
3 неделя сентября		5,6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1,5минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подбрасывание мяча вверх, развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 1.Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. 3.равновесие - ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Построение в шеренгу, ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, переход на ходьбу.		«Удочка», м/и: «Ровным кругом»	Гимнастическая скамейка, канат, мячи, веревка

4 неделя сентября		7,8	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его край, повторить упражнения в равновесиях и прыжках.	1.Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке. 2.Равновесие - ходьба, перешагивая через препятствия через кубики, сохраняя правильную осанку. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен – как «Пингвины». 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 2.Равновесие – ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному	ОРУ с гимнастической палкой №1	«Мы веселые ребята», м/и: «К речке быстрой мы спустились»	Обручи, кубики, мешочки, гимнастические палки.
Октябрь								
1 неделя октября		9,10	Упражнять детей в беге до 1 минуты, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному	ОРУ без предметов №2	«Перелет птиц», «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, шнуры, мячи, набивные мячи

				1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Передача мяча двумя руками от груди.	продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.			
2 неделя октября		11,12	Разучить повороты по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка)	Построение в шеренгу, проверка осанки равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, бег с перешагиванием через кубики	ОРУ с гимнастической палкой №2	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Скамейка, мячи, гимнастические палки

3 неделя октября		13,14	Повторить ходьбу с изменением темпа движений; развивать координацию движения и глазомер при метании в цель, упражнять в равновесии.	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. 2.Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	ОРУ с малым мячом № 1	«Удочка», м/и: «Мартышки»	Малые мячи, конусы, гимнастическая скамейка
4 неделя октября		15,16	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1.Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть 1.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, задания по сигналу, бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному	ОРУ с обручем №1	«Гуси-лебеди», «Летает – не летает»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики.

Ноябрь								
1 неделя ноября		17,18	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах. 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой попеременно. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки равнения, объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом №2	«»Пожарные на учении», «Найди и промолчи»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, мячи
2 неделя ноября		19,20	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между	1.Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к предметам, бег между предметами. Бег и ходьба в чередовании,	ОРУ без предметов №3	«Не оставайся на полу», м/и: «Передай мяч»	Гимнастическая скамейка, мячи

			предметами.	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 2.Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Ведение мяча в ходьбе.	перестроение в колонну по трое.			
3 неделя ноября		21,22	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего края. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 1.Ведение мяча в ходьбе. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с ускорением и замедлением темпа движения, бег между предметами	ОРУ с мячом №2	«Удочка», м/и: «Солнышко, заборчик, камешки»	Кубики, набивные мячи, гимнастическая скамейка, обручи, мячи, кегли, веревка
4 неделя ноября		23,24	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	1.Лазанье – подлезание под шнур боком. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на правой и левой ноге до кубика.	Перестроение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, остановка по	ОРУ на гимнастической скамейке №1	«Пожарные на учении», «У кого мяч?»	Гимнастическая скамейка, мешочки с песком, шнур, кегли.

				1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	команде, бег врассыпную			
Декабрь								
1 неделя декабря		25,26	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1.равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. 2. Прыжки на двух ногах через бруски. 3.Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах. 1.Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах, между набивными мяча. 3.Переброска мячей друг другу в парах произвольным способом.	Перестроение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, ходьба в колонне, бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ с обручем №2	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Наклонная доска, гимнастическая скамейка, набивные мячи, ленточки

2 неделя декабря		27,28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	1.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Ползание на четвереньках между кубиками. 1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 3.Прокатывание набивного мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу.	ОРУ с флажком №1	«Не оставайся на полу», «У кого мяч?»	Мячи, флажки, кубики
3 неделя декабря		29,30	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1.Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками за края скамейки. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, выполнение упражнений по команде.	ОРУ без предметов №1	«Охотник и зайцы», «Летает – не летает»	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи

4 неделя декабря		31,32	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесие и прыжках.	1.Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3.Прыжки на двух ногах между предметами. 1.Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, выполнение заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов №2	«Хитрая лиса», м/и: «У жирафов»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки, кегли
Январь								
1 неделя января		33,34	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через набивные мячи. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	ОРУ с палкой №6	«День и ночь», м/и: «Воздушный шар»	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи, обручи

				1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.				
2 неделя января		35,36	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх. 1.Прыжки в длину с места. 2.Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. 3.Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ведущий образует кругу, ходьба и бег по кругу.	ОРУ с веревкой №1	«Совушка», м/и: «Кошка выпускает коготки»	Дуга, веревки, мячи, кегли.
3 неделя января		37,38	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Пролезание в обруч боком. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.пролезание в обруч правым и левым боком. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колону по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейко2, бег врассыпную.	ОРУ на гимнастической скамейке №2	«Не оставайся на полу», м/и: «Запрещенный цвет»	Мячи, набивные мячи, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки

4 неделя января		39,40	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическая стенку, не пропуская реек.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 1.Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки через шнуры на двух ногах. 4.Ведение мяча до обозначенного места.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	ОРУ с обручем №1	«Хитрая лиса», м/и: «Тишина»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, шнуры, мячи
Февраль								
1 неделя февраля		41,42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках и забрасыванию мяча в корзину.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Бросание мяча в корзину. 1.Равновесие – бег по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; с изменением направления; ходьба в колоне по одному.	ОРУ с гимнастическими палками №3	«Охотники и зайцы», м/и: «Каравай»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, гимнастические палки

2 неделя февраля		43,44	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную, закреплять навыки энергичного отталкивания и приземление на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять лазанье под дуги и отбивание мяча о землю.	1.Прыжки в длину с места. 2.Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Лазанье – подлезание под дугу. 1.Прыжки в длину с места. 2.Ползание на четвереньках между набивными мячами. 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному, затем к круг.	ОРУ с мячом №3	«Не оставайся на полу», м/и: «Две подружки»	Мячи, малые мячи, набивные мячи
3 неделя февраля		45,46	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазании под палку и перешагивание через нее.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2.Подлезание под палку. 3.Перешагивание через шнур. 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба на носках между кеглями, прыжки на двух ногах через шнуры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки	ОРУ на гимнастической скамейке №3	«Мышеловка», м/и: «Дерево, кустик, травка»	Шнуры, кегли, мешочки, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка

4 неделя февраля		47,48	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания с прыжком и с мячом.	1.Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 4. Отбивание мяча в ходьбе 1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4.Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1 минуты, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов №4	«Гуси-лебеди», м/и: «Мы погреемся немножко»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи, кегли
Март								
1 неделя марта		49,50	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1.Равновесие – ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола, по середине, между шеренгами.	Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом №3	«Пожарные на учении», «Эстафета с большим мячом», «Мяч водящему»	Канат, мячи, обручи, мешочки

				1.Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока от пола.				
2 неделя марта		51,52	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между предметами. 1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Ползание на четвереньках по прямой	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг, ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя, ходьба и бег врассыпную между кубиками.	ОРУ без предметов №5	«Медведи и пчелы», м/и: «Пропавшие ручки»	Мешочки, кегли
3 неделя марта		53,54	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	1Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал ходьба со сменой темпа движения, бег и ходьба врассыпную.	ОРУ с кубиком №2	«Стоп», м/и: «Каравай»	Гимнастическая скамейка, шнуры, обручи.

				1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.				
4 неделя марта		55,56	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. 1.Метание мешочков в горизонтальную цель, способом от плеча. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по команде перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем №3	«Не оставайся на полу», м/и: «Котик к печке подошел»	Шнур, мешочки, набивные мячи, кегли, обручи.

Апрель								
1 неделя апреля		57,58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. 1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой, бег врассыпную.	ОРУ с гимнастической палкой №4	«Медведь и пчелы», м/и: «Овощи и фрукты»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, набивные мячи
2 неделя апреля		59,60	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Пролезание под обруч прямо и боком. 1.Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Прокатывание обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.	ОРУ с короткой скакалкой №1	«Стой», м/и: «по дорожке»	Скакалки, обручи, конусы

3 неделя апреля		61,62	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1.Метание мешочков в вертикальную цель, способом от плеча. 2.Ползание по прямой, затем переползание через скамейку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	ОРУ с малым мячом №4	«Удочка», м/и: «Дом»	Мешочки, гимнастическая скамейка, кегли, малые мячи
4 неделя апреля		63,64	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.	ОРУ без предметов № 6	«Горелки», «Угадай, чей голосок?»	Гимнастическая стенка, скакалки, канат, шнур, набивные мячи

				1.Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. 3.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.				
Май								
1 неделя мая		65,66	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3.Броски мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. 1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	Ору без предметов №7	«Мышеловка», «Что изменилось?»	Гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи.
2 неделя мая		67,68	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с	ОРУ с флажками №2	«Не оставайся на полу», «Найди и промолчи»	Мячи, дуга, флажки

				1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину. 3.Лазанье под дугу.	перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную			
3 неделя мая		69,70	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 1.Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметам.	ОРУ с мячом №5	«Пожарные на учении», м/и: «Елочка»	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, мешочки с песком
4 неделя мая		71,72	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений	ОРУ с обручем №3	«Караси и щука», м/и: «Капуста-редиска»	Обручи, гимнастическая скамейка, кегли

				1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!».			

ПРОТОКОЛ

оценки уровня физической подготовленности детей *старшей группы №*

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Дата рождения	вис (сек)		бег 90м (сек)		наклон вперед (см)		бег 30м (сек)		прыжок в длину с места (см)		поднимание туловища (раз)		Индекс физической готовности (%)		Уровень		Баллы	
			н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
	Средний результат:																			

Индекс физ. готовности группы в **начале года** находится на _____ уровне, и составляет _____

Индекс физ. готовности группы в **конце года** находится на _____ уровне, и составляет _____

	2 балла (выс.уров.)		1 балл (сред. уров.)		0 баллов (низ. уров.)	
	чел	%	чел	%	чел	%
Начало года		%		%		%
Конец года	чел	%	чел	%	чел	%

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

РАССМОТРЕНО:
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «28 » августа 2015 г.



.

Образовательная область
«Физическое развитие»

Рабочая программа
по образовательному компоненту
«Физическая культура»
для подготовительной к школе группы

(2 - организованной детской деятельности в неделю,
всего непрерывной образовательной деятельности в год – 72)

Составитель: Станинова Е.Б.
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотой ключик»

2015-2016 уч. г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	
2.	Тематический план	
3.	Содержание работы	
4.	Способы проверки усвоения содержания программы	
5.	Литература и средства обучения	
6.	Приложения	
6.1.	Календарно-тематический план	
6.2.	Протокол обследования уровня усвоения программного материала	

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МБДОУ «Золотой ключик».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по физической культуре для детей 6-7 лет рассчитана на проведение 72 непрерывной образовательной деятельности в учебный год (2 раза в неделю), длительностью по 30 минут. Работа по данному направлению проводится как в первой, так и во второй половине дня.

В подготовительной к школе группе (для детей 6-7 лет) программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе непрерывной образовательной деятельности предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1) Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2) Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
4) Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5) Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
6) Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7) Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8) Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
9) Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10) Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
11) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
12) Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
13) Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
14) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
15) Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
16) 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.

17) Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
18) 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 внутри предметных 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.

Национально-региональный компонент реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности в форме подвижных игр коренных малочисленных народов Севера «Хейро», «Охота на песца», «Олени и пастухи», «Отбивка олений», «Куропатки и охотники» и русских народных игр «Пустое место», «Удочка», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

Задачи:

1) Продолжать развивать волевые качества: быстроту, выносливость, умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить набрасывать кольцо (обруч, веревочную петлю) для развития ловкости и глазомера, присущие героям национальных игр (оленеводы, охотники).
2) Совершенствовать умение прыгать на двух ногах через несколько препятствий (нарты).
3) Развивать мышечную силу рук , через использование игр, отражающих профессию рыбака.

Новизной данной программы является использование вариативных и оригинальных форм, средств и методов, физического воспитания и здоровьесберегающих технологий, что является одним из способов оптимизации воспитательно-образовательного процесса**.**

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

Компонент ДОУ: в процесс непосредственно образовательную деятельность включены следующие задачи:

- ✓ Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- ✓ Формирования у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенстве.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Специфика модели интеграции состоит в том, что решение основных психолого-педагогических задач области «Физическая культура» осуществляется во всех образовательных областях.

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»

Требования к результатам освоения программы по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура» представлены как:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования);

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по разделу «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития – физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Основные требования к уровню подготовки дошкольника

В результате изучения данного раздела в подготовительной к школе группе детского сада воспитанники могут:

Понимать:

1. Требования (инструкции, команды) педагога;
2. Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).

Уметь:

1) Ходить и бегать со сменой темпа и направления, с выполнением разнообразных заданий (с поворотами; высоко поднимая колени и др.);
2) Использовать различные виды ходьбы и бега (приставным шагом вперёд, назад, боком, перекатом с пятки на носок, змейкой и др.);
3) Перестраиваться в колонну во время движения по два-четыре человека;
4) Прыгать на месте разными способами (ноги вместе – ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, с поворотами и пр.);
5) Прыгать с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками; - прыгать в длину и в высоту с места и с разбега; - прыгать разными способами с продвижением вперёд (на одной ноге, из обруча в обруч, боком и др.);
6) Выпрыгивать вверх из глубокого приседа и спрыгивать со скамейки (с гимнастического бревна);
7) Лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях;
8) Перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
9) Ползать по-пластунски;
10) Прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);
11) Перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку);
12) Подбрасывать и ловить мяч (с выполнением различных заданий: с хлопками, после отскока от пола и др.);
13) Отбивать мяч от пола на месте, с продвижением шагом, бегом, с поворотом (только одной рукой, поочерёдно разными руками);
14) Метать правой и левой рукой разными способами мяч в горизонтальную и вертикальную цели;
15) Удерживать динамическое (прыгая на одной ноге, при этом продвигая носком опор- ной ноги небольшой кубик) и статическое (сидя на корточках на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперёд, делая «ласточку» и пр.) равновесие;
16) Ходить по гимнастической скамейке разными способами (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями и др.);
17) Ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки;
18) Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
19) Прыгать через вращающуюся длинную скакалку (на двух ногах и с ноги на ногу), вбегать под нее и выбегать из-под нее;
20) Вести одной рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения;

21) Ходить на лыжах по пересечённой местности, делать повороты, забираться на горку и спускаться с нее;
22) Владеть элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол;
23) Соблюдать заданный темп (ритм) при выполнении упражнений (заданий);
24) Самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования;
25) Соблюдать правила в играх;
26) Соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
27) Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
28) Аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Иметь представление:

1. О возможности комбинирования подвижных игр;
2. О спортивных достижениях Российских спортсменов;
3. Об олимпиадном движении;
4. Об элементарных правилах спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол);
5. О правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
6. О правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
7. О значении физической культуры для здоровья;
8. Об уходе за спортивным инвентарем (очистка лыж от снега, специфику хранения отдельных атрибутов и инвентаря и т.п.).

Особенностью организации образовательной деятельности по физическому развитию является создание некоего продукта, который может быть не только репродуктивным (изготовление правил так, как научили), но и продуктивным (правила по собственному замыслу: задания к эстафетам; правила к подвижным играм и к малоподвижным играм; свои элементы к ОРУ), что позволяет в рамках данной области наиболее эффективно решать одну из основных задач образовательной работы с детьми дошкольного возраста – развитие инициативности и самостоятельности, творчества.

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

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, логикой внутри-предметных связей, а так же с возрастными особенностями развития воспитанников.

Педагогический анализ знаний и умение детей (диагностика) проводится два раза в год (сентябрь, май) в форме тестирования уровня развития физических качеств с учетом возрастно-половых особенностей**.**

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, корректировки воспитательно-образовательного процесса, не нарушая его.

Тематический план

№	Содержание организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе практической организованной детской деятельности
1-2	Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки на двух ногах через предметы; Перебрасывание мяча.	2	2
3-4	Прыжки на двух ногах; Перебрасывание мяча; упражнения на ползание	2	2
5-6	Подбрасывание мяча; Ползание по гимнастической; Упражнение на равновесие	2	2
7-8	Упражнения на ползание; Упражнения на равновесие; Прыжки	2	2
9-10	Упражнения на равновесие; Прыжки; Броски малого мяча	2	2
11-12	Прыжки с высоты; Отбивание мяча; Упражнения на ползание	2	2
13-14	Ведение мяча; Упражнения на ползание; упражнения на равновесие	2	2
15-16	Упражнения на ползание; Прыжки; Упражнение на равновесие	2	2
17-18	Упражнение на равновесие; Прыжки; Эстафеты с мячом	2	2
19-20	Прыжки через короткую скакалку; Упражнение в ползании; Броски мяча друг другу стоя в шеренгах.	2	2
21-22	Ведение мяча; упражнение на ползание; Упражнение на равновесие; метание в цель.	2	2
23-24	Упражнение на ползание; Прыжки; Упражнения на равновесие; Бросание мяча	2	2
25-26	Упражнение на равновесие; Прыжки; Бросание малого мяча	2	2
27-28	Прыжки; Эстафета с мячом; Упражнение на ползание	2	2
29-30	Подбрасывание мяча; Упражнение на равновесие; Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
31-32	Упражнение на ползание; Упражнение на равновесие;	2	2

	Прыжки		
33-34	Упражнение на равновесие; Прыжки; Прокатывание мяча	2	2
35-36	Прыжки; Бросание мяча; Упражнения на ползание	2	2
37-38	Переброска мячей; Упражнение на лазание; Упражнения на равновесие	2	2
39-40	Упражнение на ползание; Упражнение на равновесие; Прыжки через короткую скакалку	2	2
41-42	Упражнение на равновесие; Броски мяча; Прыжки	2	2
43-44	Прыжки; Переброска мячей; упражнения на ползание	2	2
45-46	Упражнение на ползание; Упражнение на равновесие; Метание в цель	2	2
47-48	Упражнение на ползание и лазание; упражнение на равновесие; Прыжки; Эстафета с мячом	2	2
49-50	Упражнение на равновесие; Прыжки; Эстафета с мячом	2	2
51-52	Прыжки; Перебрасывание мяча; Упражнение на ползание	2	2
53-54	Метание мешочков в цель; Упражнения на ползание; Упражнение на равновесие	2	2
55-56	Упражнение на лазание; упражнение на равновесие; Прыжки; Передача мяча	2	2
57-58	Упражнение на равновесие; Прыжки; Переброска мячей	2	2
59-60	Прыжки; Броски мяча; упражнение на ползание и лазание	2	2
61-62	Метание мешочков на дальность; упражнение на ползание; Упражнение на равновесие; Прыжки	2	2
63-64	Бросание мяча; Прыжки; Упражнение на равновесие	2	2
65-66	Упражнение на равновесие; Прыжки; Броски малого мяча	2	2
67-68	Прыжки в длину с места; Ведение мяча; Пролезание в обруч; упражнение на равновесие	2	2
69-70	Метание мешочков на дальность; упражнение на равновесие; Упражнение на ползание и лазание	2	2
71-72	Упражнение на лазание и ползание; Упражнение на равновесие;	2	2

	Прыжки на двух ногах		
Итого:		72	72

Содержание программы

В подготовительной к школе группе продолжается работа по совершенствованию культуры движений, техники выполнения основных движений и спортивных упражнений, что способствует переводу умений двигательной деятельности в навыки, развитию качества навыков и качества движений. Упор делается на развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах и двигательного творчества.

Раздел 1. Ознакомление с отдельными видами спорта, с олимпийским движением

Возникновение Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Олимпиада «Сочи-2014». Олимпийские виды спорта (и зимние): лёгкая атлетика, футбол, теннис, хоккей, лыжные гонки, биатлон.

1.1. Летние Олимпийские виды спорта;

1.2. Зимние Олимпийские виды спорта;

1.3. Олимпийское движение в России.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время спортивных игр.

Уметь:

- ✓ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;

Иметь представление:

- ✓ О возникновении Олимпийских игр. Олимпийском движение в России. Олимпиада «Сочи-2014»;
- ✓ Об Олимпийских видах спорта (летних и зимних): лёгкая атлетика, футбол, теннис, хоккей, лыжные гонки, биатлон;
- ✓ В играх необходимо соблюдать правила.

Раздел 2. Общеразвивающие и групповые упражнения с переходами

2.1 Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:

1) Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
2) Поднимать руки вверх из положения руки к плечам;

3) Поднимать и опускать плечи;
4) Энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны;
5) Отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
6) Выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
7) Вращать кистями рук;
8) Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

2.2 Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

1) Опускать и поворачивать голову в стороны;
2) Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
3) В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
4) Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;
5) Прогибаться, лежа на животе;
6) Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
7) Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

2.3 Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

1) Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
2) Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
3) Выполнять выпад вперед, в сторону;
4) Касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
5) Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

2.4 Построения и перестроения:

1) Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;
2) Перестроение в колонну по два человека; по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге;

3) Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны;
4) Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Требования педагога по принятию разных исходных положений;

уметь:

- ✓ Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке;
- ✓ Поднимать руки вверх из положения руки к плечам, поднимать и опускать плечи;
- ✓ Энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны;
- ✓ Отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью, круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), вращать кистями рук;
- ✓ Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим;
- ✓ поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
- ✓ В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
- ✓ Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться, прогибаться, лежа на животе;
- ✓ Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
- ✓ Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу;
- ✓ Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- ✓ Приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
- ✓ Выполнять выпад вперед, в сторону, касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- ✓ Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору;
- ✓ Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг;

- ✓ Перестроение в колонну по два человека; 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.

Иметь представление:

- ✓ О значении общеразвивающих упражнений для физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ О технике выполнения групповых упражнении с переходами.

Раздел 3. Основные виды движений

3.1 Ходьба и бег:

1) Ходьба в разном темпе и в разных направлениях; по кругу, по прямой с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, в рассыпную, змейкой;
2) На носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;
3) Высоко поднимая колени; в полуприседе; гимнастическим шагом;
4) Ходьба и бег в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;
5) Бег обычный, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги в перед, мелким и широким шагом;
6) Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;
7) Непрерывный бег в течении с 2-3 минут;
8) Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой;
9) Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года;
10) Бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстыванием голеней назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега;

Уметь:

- ✓ Ходить в разном темпе и в разных направлениях; по кругу, по прямой с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, в рассыпную, змейкой; на носках; на пят- ках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп;
- ✓ Высоко поднимая колени; в полуприседе; гимнастическим шагом;
- ✓ Ходить и бегать в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге;
- ✓ Бегать на носках, на пятках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги в перед, мелким и широким шагом, со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа;
- ✓ Бегать непрерывно в течении с 2-3 минут, со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой, на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунд к концу года, со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлёстыванием голеней назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видов ходьбы и бега.

3.2 Прыжки:

1) Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;
2) Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением;
3) Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см); - прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см);
4) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности;
5) Прыжки на батуте;
6) Подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;
7) Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
8) Прыжки через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами;
9) Прыжки через большой обруч.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время прыжков, спрыгивании и т.д .

Уметь:

- ✓ Прыгать на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком;
- ✓ Прыгать через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и лево, на месте и с продвижением;
- ✓ Прыгать вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см);
- ✓ Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см);
- ✓ Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности, на батуте;
- ✓ Подпрыгивать на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед;
- ✓ Выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- ✓ Прыгать через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), через длинную скакалку по одному, парами, через большой обруч.

3.3 Катание, бросание, ловля, метание:

1) Перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг);
2) Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку;
3) Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее10 раз), с хлопками, поворотами;
4) Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении;
5) Отбивание мяча в разных направлениях;
6) Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой;
7) Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);
8) Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);
9) Метание в движущуюся цель.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах катаний, бросаний, ловле и метании.

Уметь:

- ✓ перебрасывать набивные мячи (весом 1 кг), друг другу снизу, из-за головы (рас- стояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку;
- ✓ бросать мяч вверх, о землю, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее10 раз), с хлопками, поворотами;
- ✓ отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, в разных направлениях;
- ✓ метать на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), в движущуюся цель;

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах катании, бросании, ловле и метании.

3.4 Лазанье, ползание:

1) Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезая с одного пролёта на другой по диагонали;
2) Ползание по гимнастической скамейке, бревну, на животе и спине;
3) Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах лазании и ползании.

Уметь:

- ✓ лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезая с одного пролёта на другой по диагонали;
- ✓ ползать по гимнастической скамейке, бревну, на животе и спине;

- ✓ пролезать в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах ползанья и лазанья.

3.5 Упражнения равновесие:

1) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине, приседая на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой на середине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку;
2) Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3) прямо и боком;
3) Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);
4) Ходьба по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов упражнении на равновесие.

Уметь:

- ✓ ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине, приседать на одной ноге и пронося махом вперед сбоку скамейки, поднимать прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой на середине и перешагивать (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгивать через ленточку;
- ✓ ходить по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3) прямо и боком;
- ✓ кружиться с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур);
- ✓ ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком.

Раздел 4. Игры (в том числе народные), эстафеты

4.1 Подвижные игры:

С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, с лентами», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Пустое место», «Кого назвали, тот и ловит».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки». С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Чья команда забросит больше мячей в корзину», «Попади в кольцо», «Весёлые парочки», «Охотники и утки», кого назвали, тот и ловит мяч».

С ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забро- сит в корзину больше мячей?», «Проведи мяч (шайбу) клюшкой», «Отбери мяч у противника ногой», «Удержи волан на ракетке», «Подай высоко и далеко волан».

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности во время подвижных игр и в спортивном зале.

уметь:

- ✓ Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество;
- ✓ Соблюдать правила игр.

Иметь представление:

- ✓ О том, что в одни и те же игры можно играть в различных условия, с разным количеством детей;
- ✓ О разных видах подвижных игр.

4.2 Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

1) Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок и др.);
2) Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот);

3) Участвовать в играх-эстафетах с санками;
4) Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину;
5) Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками);
6) Прохождение на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе;
7) Повороты переступанием в движении;
8) Спуск с горки в низкой и высокой стойке, тормозить;
9) Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом;
10) Скольжение с невысокой горки;
11) Освоение элементов спортивных игр**: бадминтон** (перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку), свободно передвигаться по площадке во время игры; **баскетбол** (передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон; бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаться по сигналу); **футбол** (передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, ведение мяча змейкой между расставленными предметами, забивать мяч в ворота и попадать в предметы), **хоккей** (ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы друг другу, ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); **настольный теннис** (выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку)), подавать мяч через сетку после его отскока от стола; городки (бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знать 4-5 фигур; выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

В результате изучения темы воспитанник должен:

Знать/понимать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

Уметь:

- ✓ Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок и др.), выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвовать в играх-эстафетах с санками;
- ✓ Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину, ходить попеременным двухшажным ходом (с палками), проходить на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе, выполнять повороты переступанием в движении, спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить;
- ✓ Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом, с невысокой горки;
- ✓ Освоить элементы спортивных игр: **бадминтон** (перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку), свободно передвигаться по площадке во время игры; **баскетбол** (передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон; бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаться по сигналу); **футбол** (передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, ведение мяча змейкой между расставленными предметами, забивать мяч в ворота и попадать в предметы), **хоккей** (ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы друг другу, ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); **настольный теннис** (выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держать ракетку)), подавать мяч через сетку после его отскока от стола; **городки** (бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знать 4-5 фигур; выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Способы проверки освоения содержания программы

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (с 15 по 30 сентября и с 03 по 15 мая), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой). Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы.Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, результаты фиксируются в протоколе (см. приложения). В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки: - уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно- половые значения показателей их у детей 6-7 лет.

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 м.до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише. P.S.: При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находится дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог даёт

отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую 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 или если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперёд из положения сидя

Цель: определение гибкости. Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. медленно наклоняется вперёд, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперёд по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат зачитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации. Вес мешочка: 200 г Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной15 – 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин. Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

Уровень физической подготовленности определяется по индексу физической готовности (ИФГ), который автоматически вычисляется программой «Физкультурный паспорт»:

ИФГ до 69% включительно – соответствует низкому уровню физической подготовленности.

ИФГ от 70 до 89% соответствует среднему уровню физической подготовленности.

ИФГ выше 90% соответствует высокому уровню физической подготовленности.

Показатели	**Пол**	**Возраст**	
		6 лет	**7 лет**
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	2,5-1,8	2,3-1,7
	девочки	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	7,6-6,5	7,0-6,0
	девочки	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	215-340	270-400
	девочки	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	мальчики	95-132	112-140
	девочки	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	4,5-8,0	6,0-10,0
	девочки	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	3,5-5,5	4,0-7,0
	девочки	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	мальчики	5-8	6-9
	девочки	7-10	8-12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	2,0	2,5
	девочки	2,0	2,5

Уровень развития физических качеств оценивается в балльно-критериальной системе

Уровень развития физических качеств:	**Низкий**	**Средний**	**Высокий**
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Результаты тестирования ребенка меньше средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений	Результаты тестирования ребенка больше средних возрастно-половых значений

Список литературы

1) Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
2) Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014; - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
3) Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014;
4) Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5) Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
6) М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015.

Средства обучения

1) Графическое обозначение движений (учебное пособие). В.Л. Малашенкова
2) Набор картин: - «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»
3) Наглядно-дидактическое пособие: «Мир в картинках»
4) Стандартное оборудование
5) Дидактические пособия (карточки для ОРУ, , картотеки, раздаточный материал для игр, плакаты, др.);
6) Маски
7) Игрушки
8) Пианино
9) Ноутбук
10) Гимнастическая скамейка, стенка, палка
11) Маты
12) Мячи
13) Кегли
14) Конусы
15) Шнуры
16) Обручи и т.д.

Критерии оценки уровни физической подготовки.

1) сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2) выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3) ходить энергично, сохраняя правильную осанку, равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
4) энергично отталкиваясь, выносить маховую ногу вверх, в скоростном беге;
5) точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
6) выполнять разнообразные упражнения с мячами;
7) свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
8) самостоятельно провести знакомую подвижную игру;
9) выбивать городки с кона и полукона;
10) вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
11) передвигаться на лыжах переменным шагом;
12) кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

Календарно-тематическое планирование

План. дата	Факт. дата	№	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть	ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь								
1 неделя сентября		1,2,	Упражнять 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.	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо (боком). 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (через набивные мячи). 3.Перебрасывание мяча. 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи. 3.Переброска мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места.	Ору без предметов №1	«Ловишки», м/и: «Солнышко, заборчик, камешки»	Гимнастическая скамейка, шнуры (набивные мячи), мячи,

2неделя сентября		3,4	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур.	1.Прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух ногах)**.** 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге). 3.лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка») 1.Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию. 2.Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах.(бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу) 3.Упражнение в ползании – «крокодил»	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук и сохранением дистанции между детьми; ходьба и бег между предметами, змейкой, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с флажками №1	«Летает- не летает»	Шнур, мячи, флажки, кубики

3 неделя сентября		5, 6	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир-кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками). 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.Упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом) 1.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьи»). 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше,	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала по ориентирам, бег в умеренном темпе, перестроение в три колонны.	ОРУ с малым мячом №1	«Летает- не летает», «Совушка»	Гимнастическая скамейка, мячи, конусы.

4 неделя сентября		7,8	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; повторить прыжки через шнуры.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом). 3.Прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге). 1.Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода. 2.Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 3.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры: два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе и беге производится в движении по сигналу.	ОРУ с палками №1	«Не попадись», м/и: «У жирафов»	Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, обручи, мячи, набивные мячи.
Октябрь								

1 неделя октября		9,10	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость упражнении с мячом.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала. 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук. 3.Переброска мячей друг другу парами, стоя в шеренгах.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ без предметов №2	«Перелет птиц», м/и: «Передай мяч»	Гимнастическая скамейка, бруски, шнуры, малые мячи, мячи большого диаметра

2 неделя октября		11, 12	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5м) 1.Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3.Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ с обручем №1	«Эхо», «не оставайся на полу»	Мат, мячи, конусы, обручи, гимнастическая скамейка
3 неделя октября		13, 14	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен(руки на поясе)	ОРУ на гимнастических скамейках №1	«Летает -не летает», «Удочка»	Гимнастические скамейки, мячи баскетбольные, набивные мячи

				1.Ведение мяча между предметами. 2.Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч. 3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.				
4 неделя октября		15, 16	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках ч дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами по двум сторонам зала. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения, бег врассыпную.	ОРУ с мячом №1	«Удочка», м/и: «С добрым утром»	Кегли, гимнастическая скамейка, мячи, дуга.

				1.»Проползи - не урони» 2.Прыжки на двух ногах между предметами (в конце прыгнуть в обруч) 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.				
Ноябрь								
1 неделя ноября		17, 18	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1.Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната. 3.»Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения; на одной стороне площадки ставят кегли, на другой стороне раскладывают шнуры и на третей стороне раскладывают бруски.	ОРУ без предметов №3	«Угадай чей голосок?»	Канат, шнуры, мячи.

2 неделя ноября		19, 20	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.	1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах. 1.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3.Передача мяча в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук.	ОРУ с короткой скакалкой №1	«Фигуры»	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи, скакалки.
3 неделя ноября		21, 22	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	1.Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами. 2.Лазанье под дугу. 3.Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.	ОРУ с кубиками №1	«Перелет птиц», «Летает – не летает»	Кубики, дуга, гимнастическая скамейка, мешочки, мячи.

				1.Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2.Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении, затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.				

4 неделя ноября		23, 24	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. 1.Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2.Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову. 3.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Ходьба и бег между предметами (по одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй – бег между кубиками или набивными мячами),ходьба и бег врассыпную; построение в три колонны; ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам .	ОРУ без предметов №4	«Фигуры»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи, шнур,конусы.
Декабрь								

1 неделя декабря		25, 26	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным шагом, с перешагиванием), развивать ловкость в упражнениях с мячом	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2.Перебросси мячей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться на одной ноге, слегка поджав вторую ногу, руки в стороны; продолжение ходьбы; на сигнал «Лягушки!» присесть, положив руки на колени; на сигнал «Зайки! Прыжки на двух ногах на месте. Бег в умеренном темпе, без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	ОРУ в парах №1	«Хитрая лиса», м/и: «Шел король по лесу»	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи малые, мячи большого диаметра.

2 неделя декабря		27, 28	Упражнять 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.	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 1.Прыжки на ногах между предметам: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2.Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3.Ползание под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек».	Ходьба в колонне по одному, на сигнал (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба с широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную	ОРУ без предметов №5	«Салки с ленточкой», «Эхо»	Мячи, гимнастическая скамейка, шнур.

3 неделя декабря		29, 30	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.	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.	Ходьба в колонне по одному с ускорением или замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную, чередование ходьбы и бега.	ОРУ без предметов №6	«Попрыгунчики – воробышки», м/и: «Это я»	Мячи, гимнастическая скамейка, мат, кегли
				1.Перебрасывание мячей в парах. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки со скамейки на мат.				
4 неделя декабря		31, 32	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу, ходьба и бег по кругу; поворот по сигналу.	ОРУ без предметов №3	«Хитрая лиса», «Эхо».	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, скакалки

				1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. 3.Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед.				
Январь								
1 неделя января		33, 34	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через набивные мячи. 3.Проведение мяча с одной стороны зала на другую.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	ОРУ с палкой №6	«День и ночь», м/и: «Будь аккуратным»	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мячи, обручи

				1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.				
2 неделя января		35, 36	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке; провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнения с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2. «Поймай мяч» 3.Ползание по прямо на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Игровое упражнение «Снежная королева».	ОРУ с кубиком №2	«Совушка», м/и: «Ели, елки, елочки»	Мат, гимнастическая скамейка, мячи, кегли.

3 неделя января		37, 38	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным задание перешагивая через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. 1.Переброска мячей друг другу. 2.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания на расстоянии 3м. 3.Равновесие – ходьба на носках, между предметами, руки на пояс.	Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по и перестроение в три колонны	ОРУ с малым мячом №3	«Удочка», м/и: «Береги руки»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, кубики, шнуры

4 неделя января		39, 40	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2.Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3.Прыжки через короткую скакалку различными способами. 1.Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала. 2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	ОРУ со скакалкой №2	«Паук и мухи», м/и: «Это я»	Две гимнастические скамейки, мешочки, набивные мячи,
Февраль								
1 неделя февраля		41, 42	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	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры « Река и ров».	ОРУ с обручем №2	«Ключи», м/и: «Волшебное слово»	Кубики, набивные мячи, мячи, шнуры, гимнастическая скамейка.

			мяча, развивая ловкость и глазомер.	1.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Играющие образуют круги 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч. По сигналу водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой.				
2 неделя февраля		43, 44	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч	1.Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди(баскетбольный вариант). 3.Лазанье под дугу прямо и боком.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной, ходьба и бег врассыпную;	ОРУ с палкой №3	« Не оставайся на земле», м/и: «Горячие руки»	Дуга, мячи, кубики, набивные мячи

				1.Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук. 2.Ползание на ладонях и коленях между предметами(кубики) 3.Переброска мяча друг другу в парах.				
3 неделя февраля		45, 46	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на	1.Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе. 3.»Попади в круг».	Ходьба в колонне по одному; на сигнал (частые удары в бубен) ходьба широким шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба с короткими, семенящими шагами. Подпрыгивания попеременно на	ОРУ без предметов №7	«Не попадись» , м/и: «Зеваки»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи

			повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой .	правой и левой ноге в движении по кругу – две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.			
4 неделя февраля		47, 48	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки	1.Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3.Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего	ОРУ с мячом №2	«Жмурки», Дни недели»	Кегли, кубики, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, обручи, мешочки, мячи

				1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Эстафета с мячом «Передал – садись»	места в колонне.			
Март								
1 неделя марта		49, 50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесии при ходьбе по повышенной опоре с дополнительной заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2.Прыжки. 3.Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом №4	«Ключи», м/и: «Земля, воздух и вода»	Кегли, гимнастическая скамейка, мячи.

				1.Равновесие – ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. 3.Эстафета с мячом.				
2 неделя марта		51, 52	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 1.Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам. 2.Переброска мячей в парах. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками №2	«Затейники», м/и: «Золотые ворота»	Скакалки, мячи, шнур, гимнастическая скамейка.

3 неделя марта		53, 54	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.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. 1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3.Равновесие – ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палкой №4	«Волк во рву», м/и: «Ипподром»	Мешочки, гимнастическая скамейка, кегли, мячи, шнур.

4 неделя марта		55, 56	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами 1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур. 2.Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров».	ОРУ без предметов №8	«Совушка», м/и: «Краски»	Гимнастическая стенка, набивные мячи, конусы, шнур, мячи, скакалки
Апрель								

1 неделя апреля		57, 58	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах. 1.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах.	Игра «Быстро возьми»	ОРУ с малым мячом №5	«Хитрая лиса» , м/и: «Кружочек»	Гимнастическая скамейка, мяч, мешочки, скакалки.
2 неделя апреля		59, 60	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот!»; ходьба и бег в	ОРУ с обручем №3	«Горелки», м/и: «Кто приехал»	Мячи, кубики, шнур, обручи

				1.Прыжки в длину с разбега. 2.Эстафета с мячом «Передал – садись». 3.Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.			
3 неделя апреля		61, 62	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1.Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.	ОРУ без предметов №9	«Затейники», м/и: «Это я»	Мешочки, мячи, кегли, скакалки
				1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно.				

4 неделя апреля		63, 64	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, и с мячом.	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. 1.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно. 2.Переброска мячей друг другу в парах. 3.Игровое упражнение с бегом «Догони пару».	Игровое задание «По местам»	ОРУ на гимнастических скамейках №2	«Салки с ленточкой», м/и: «Кто приехал?»	Мячи, мешочки, кегли.
Май								

1 неделя мая		65, 66	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.	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. 1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее, не прыгая. 2.Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения; бег врассыпную	ОРУ с обручем №4	«Совушка», «Великаны и гномы»	Гимнастическая скамейка, малые мячи, обручи, мячи.

2 неделя мая		67, 68	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. 1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Равновесие – ходьба между предметами с мешочком на голове.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную	ОРУ с мячом №3	«Летает – не летает», «Горелки»	Мячи, обручи, мешочки
3 неделя мая		69, 70	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов №10	«Воробьи и кошка», м/и: «Колечко»	Мешочки, гимнастическая скамейка, шнур, кегли

				1.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит». 2.Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке – сложившись в «комочек». 3.Равновесие – ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.				
4 неделя мая		71, 72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках.	1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке и спуск вниз. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ходьба в колонне по одному; задания по сигналу, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палками №5	«Охотники и утки», «Летает – не летает»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мешочки, кегли

				1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3.Равновесие – ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.				

ПРОТОКОЛ

оценки уровня физической подготовленности детей ***подготовительной группы №***

№ п/п	Ф. И. Ребенка	Дата рождения	вис (сек)		бег 90м (сек)		наклон вперед (см)		бег 30м (сек)		прыжок в длину с места (см)		поднимание туловища (раз)		Индекс физической готовности (%)		Уровень		Баллы	
			н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
	Средний результат:																			

Индекс физ. готовности группы в **начале года** находится на _____ уровне, и составляет _____

Индекс физ. готовности группы в **конце года** находится на _____ уровне, и составляет _____

	2 балла (выс.уров.)		1 балл (сред. уров.)		0 баллов (низ. уров.)	
	чел	%	чел	%	чел	%
Начало года		%		%		%
Конец года	чел	%	чел	%	чел	%