

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Рабочая программа по физической культуре для детей второй группы раннего возраста	8
3	Рабочая программа по физической культуре для детей младшей группы	42
4	Рабочая программа по физической культуре для детей средней группы	59
5	Рабочая программа по физической культуре для детей старшей группы	79
6	Рабочая программа по физической культуре для детей подготовительной к школе группы	100

Пояснительная записка

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,6 до 7 лет составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Салемальского детского сада «Золотая рыбка».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Л. И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду».

Рабочая программа рассчитана на следующее количество непосредственно образовательной деятельности:

НОД	1,6 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Длительность	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Количество в год	108	72	72	72	72

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

- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях;
- формирование безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке действий и поведения сверстников;
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- активизация мышления детей, организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем;
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной активности;
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение.

Особенности организации образовательного процесса.

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

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

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

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

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

Вторая группа раннего возраста (от 1,6 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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.

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.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

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

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

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

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для детей второй группы раннего возраста
от 1,6 до 3 лет
образовательная область «Физическое развитие»

I. Пояснительная записка

Даная рабочая программа является нормативно управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Настоящая рабочая программа по рисованию для детей первой младшей группы, составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Салемальский детский сад «Золотая рыбка» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

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

И способствует решению следующих **задач**:

Н формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;

Н учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

Н учить ползать, лазать, действовать с мячом (брать, держась, переносить, класть, бросать, катать, ловить);

Н учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;

Н приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием;

Н воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;

Н развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;

Н способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

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

Структура организации непосредственной образовательной деятельности:

Физическая культура	Кол-во компонентов		
	Неделя	Месяц	Год
	3	12	108

Длительность НОД составляет 10 минут

Используемый учебно-методический комплект:

1. Методическое пособие «Физическая культура для малышей», С.Я. Лайзане.
2. Сборник подвижных игр, Э.Я. Степанкова.

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

Особенности организации образовательного процесса

В группе проводится три НОД в неделю. Продолжительность занятий – до 10 минут. Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей путем непосредственно-образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки. Принципы отбора основного содержания связаны с интеграцией областей при переходе от одной возрастной группы к другой.

Программа составлена с учетом интеграции образовательных областей

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

Формы организации образовательного процесса по образовательной области

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Становление мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Игровая беседа с элементами движений. Чтение Рассматривание Игра Интегративная детская деятельность Моменты радости	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	10 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослых и детей преимущественно игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность		20 мин.
Развитие физических качеств			20 мин.
Развитие интереса к сюжетно-ролевым играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослых и детей тематического характера Моменты радости		10 мин.

II. Требования к уровню достижения воспитанниками планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура», образовательной области «Физическое развитие»

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. В результате обучения в НОД по образовательной области «Познавательное развитие» формируется конечная система знаний.

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, перелезть 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.

III. Содержание 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, враспынную (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!», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Кошка и мышки».	
С ползанием	«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!».	
С бросанием и ловлей мяча	«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».	
С подпрыгиванием	«Мой веселый звонкий мяч», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».	
На ориентировку в пространстве	«Где звенит?», «Самолеты», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Кошка и мышки».	
Движение под музыку и пение	«Поезд», «Заинька», «Жуки».	

IV. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

³⁵/₁₇ **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (**2балла**);

³⁵/₁₇ **иногда** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (**1балл**);

³⁵/₁₇ **крайне редко** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (**0 балл**).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Методика проведения диагностики

В первой младшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных 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, перелезть через бревно, лежащее на полу.
8. Спрыгивает с небольшой высоты.

Критерии педагогического мониторинга

Оценивание проходит по баллам:

2 балла - ребенок справляется с большинством элементов техники.

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.

**Показатели достижений ребенка по разделу «Физическая культура» 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: _____

Средства обучения

Для воспитанников

- Мячи разного размера;
- флажки
- платочки
- обручи;
- скакалки
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- гимнастическая стенка;
- модули разного размера;
- мешочки для метания;
- кубики;
- дуги для подлезания;
- мишени; стойки;
- ориентиры;
- веревки;
- канат;
- корзины;
- ленты;
- корригирующие и массажные дорожки.

Литература и средства обучения

Для педагогов

Методическая литература:

1. С. Я. Лайзане. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.-2-е Изд., испр. – М. : просвещение , 1987.- 160 с. : ил.
2. Программа воспитания и обучение в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой , Т. С. Комаровой, М,: Мозаика- Синтез, 2007. С. 44-46.
3. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2005.- 96с.
4. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания» – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

Технические средства обучения:

- Магнитофон
- Аудиокассеты
- СД

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
первая младшая группа**

Планируемая дата	Фактическая дата	№	Цель	Содержание	Материал	УМК		
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра
Сентябрь								
		1	Диагностика					
		2	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие-ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями).	Свободная ходьба за воспитателем. 1. И.п.: стоя, повернуться к воспитателю. «Птички машут крыльями» (4-6 раз) 2. И.п.: то же «Птички клюют зернышки» (4-6 раз) 3. Бег «Птички летают». Ходьба за воспитателем.	Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см) к кукле. 2 – 3 раза	«Бегите ко мне» (2 – 3 раза)	2 длинные веревки (2,5-3м), кукла/	С.Я. Лайзанае стр.73
		3	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	Ходьба враспынную и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками Ходьба за воспитателем – «Пойдем тихо, как мышки».	Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке – «пойдем, как собачка» 2 – 3 раза.	«Догони меня»	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (кошечка)	С.Я. Лайзанае стр.74
		4	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	Ходьба враспынную и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками Ходьба за воспитателем – «Пойдем тихо, как мышки».	Ползание на четвереньках (4-6 м) к собачке – «пойдем, как собачка» 2 – 3 раза.	«Догони меня»	Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (кошечка)	С.Я. Лайзанае стр.74
		5	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Ходьба и бег между стульями. ОРУ со стульчиками Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	Ходьба по доске, положенной на пол (дл: 2,5 -3 м; шир: 25 -30 см). Взойти на ящик (50X 50X 20 см) и сойти с него	« В гости к куклам»	Стулья по кол-ву детей, кукла.	С.Я. Лайзанае стр.75

		6	Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Ходьба и бег между стульями. ОРУ со стульчиками Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	Ходьба по доске, положенной на пол (дл: 2,5 -3 м; шир: 25 -30 см). Взойти на ящик (50X 50X 20 см) и сойти с него	« В гости к куклам»	Стулья по кол-ву детей, кукла.	С.Я. Лайзанае стр.75
		7	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Ходьба врассыпную и бег чередуются. Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см). ОРУ врассыпную	Ползание на четвереньках, подползти под веревку (выс.:40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. (3-4 раза) Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой)	«Бегите ко мне» (3 – 4 раза)	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по кол-ву детей, игрушка собака.	С.Я. Лайзанае стр.76
		8	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Ходьба врассыпную и бег чередуются. Ходьба по дорожке - между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 35-30 см). ОРУ врассыпную	Ползание на четвереньках, подползти под веревку (выс.:40-45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. (3-4 раза) Бросание на дальность правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой)	«Бегите ко мне» (3 – 4 раза)	2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по кол-ву детей, игрушка собака.	С.Я. Лайзанае стр.76
		9	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Ходьба и бег (чередуются) за воспитателем. 1. «большие и маленькие» 2. «длинные и короткие ноги» 3. «Рыбки плавают» 4. «воробушки прыгают». 5. Спокойная ходьба	Лазанье по гимнастической стенке любым способом. (по 2-3 раза)	«Догони мяч» (2-3 раза)	Гимнаст. стенка, мячи по кол-ву детей.	С.Я. Лайзанае стр.77
		10	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Ходьба чередуется с бегом ОРУ с платочками Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем.	Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (лента, стул и т.д.). (по 2-3 раза) Прокатывание мяча (по 2-3 раза).	«Бегите ко мне» (2 – 3 раза)	Гимнаст. доска (шир.:30-25 см; дл.:2,5-3м),цветные платочки (20x20 см) по кол-ву детей, мяч.	С.Я. Лайзанае стр.77

		11	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и встать в разных местах комнаты. ОРУ с мешочками Ходьба за воспитателем	Бросание мешочков в горизонтальную цель -ящик (или обруч) на расстоянии 80 см и правой и левой рукой. (2-3 раза каждый). «Зайка прыгает через канавку». (6 – 8 раз)	«Догони меня» (2-3 раза)	Мешочки с песком (150гр) по кол-ву детей, веревка, (дл.6-8 м), ящик (50х50 см) или обруч (d: 1 м)	С.Я. Лайзана стр.78
		12	Ознакомить детей с выполнением прыжка вперед на двух ногах, учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал.	Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и встать в разных местах комнаты. ОРУ с мешочками Ходьба за воспитателем	Бросание мешочков в горизонтальную цель -ящик (или обруч) на расстоянии 80 см и правой и левой рукой. (2-3 раза каждый). «Зайка прыгает через канавку». (6 – 8 раз)	«Догони меня» (2-3 раза)	Мешочки с песком (150гр) по кол-ву детей, веревка, (дл.6-8 м), ящик (50х50 см) или обруч (d: 1 м)	С.Я. Лайзана стр.78
		13	Учить детей ходить по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	Ходьба и бег за воспитателем. Взять кубики в каждую руку и встать враспынную. ОРУ с кубиками Ходьба обычным шагом и на носках.	Ползание на четвереньках между линиями (шир.: 40-35 см) – «муравьи идут по дорожке» (2 – 3 раза) Бросание мяча на дальность из-за головы. (4-5 раз).	«Догони мяч» (2-3 раза)	По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (d: 20-25 см) по кол-ву детей, гимнаст. скамейка (дл.: 2,5-3 м; шир.: 30-25 см; выс.: 25-30 см)	С.Я. Лайзана стр.79

		14	Учить детей ходить по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	Ходьба и бег за воспитателем. Взять кубики в каждую руку и встать враспынную. ОРУ с кубиками Ходьба обычным шагом и на носках.	Ползание на четвереньках между линиями (шир.: 40-35 см) – «муравьи идут по дорожке» (2 – 3 раза) Бросание мяча на дальность из-за головы. (4-5 раз).	«Догони мяч» (2-3 раза)	По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (d: 20-25 см) по кол-ву детей, гимнаст. скамейка (дл.: 2,5-3 м; шир.: 30-25 см; выс.: 25-30 см)	С.Я. Лайзанае стр.79
		15	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег за воспитателем «Идем в лес». Взять по шишке в каждую руку и встать враспынную. ОРУ с шишками Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.	Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. (4-5 раз). «Зайка прыгает через канавку». (4 – 6 раз)	«Догони мяч» (3-4 раза)	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по кол-ву детей, веревка, (дл.6-8 м).	С.Я. Лайзанае стр.80
Октябрь								
		16	Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег за воспитателем «Идем в лес». Взять по шишке в каждую руку и встать враспынную. ОРУ с шишками Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.	Бросание мяча двумя руками на дальность из-за головы. (4-5 раз). «Зайка прыгает через канавку». (4 – 6 раз)	«Догони мяч» (3-4 раза)	По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по кол-ву детей, веревка, (дл.6-8 м).	С.Я. Лайзанае стр.80
		17	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Ходьба и бег с погремушками. ОРУ с погремушками Спокойная ходьба парами за воспитателем	Бросание мяча на дальность от груди (3-4 раза) Прокатывание мяча. (2-3 раза)	«Через ручеек» (2-3 раза)	Погремушки и мячи на каждого ребенка, 2 длинные веревки.	С.Я. Лайзанае стр.82

	18	Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	Ходьба и бег с погремушками. ОРУ с погремушками Спокойная ходьба парами за воспитателем	Бросание мяча на дальность от груди (3-4 раза) Прокатывание мяча. (2-3 раза)	«Через ручеек» (2-3 раза)	Погремушки и мячи на каждого ребенка, 2 длинные веревки.	С.Я. Лайзанае стр.82
	19	Учить детей ходьбе по наклонной доске, упражнять в метании на дальность от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.	Ходьба и бег с ленточками. ОРУ с ленточками Ходьба обычным шагом и на носках «Пойдем тихо, как мышки».	Бросание мяча на дальность от груди (3-4 раза) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза)	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные ленточки (дл.: 25-30 см), средние мячи по кол-ву детей, наклонная доска.	С.Я. Лайзанае стр.83
	20	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, воспитывать выдержку.	Ходьба и бег со сменой темпа. «машины едут быстро и медленно» ОРУ с обручем	Бросание и ловля мяча. (2-3 раза) Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза)	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Маленькие обручи (d- 25 см) по кол-ву детей, наклонная доска, мяч (d- 25 -30 см)	С.Я. Лайзанае стр.83
	21	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с мешочками Ходьба с остановками по сигналу.	Метание на дальность правой и левой рукой (2-3 раза). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 6 раз). Перешагивание через препятствия (1-2 раза).	«Догони меня» (2-3 раза)	Мешочки с песком по кол-ву детей, кубики (выс.: 10-15 см), длинная веревка, машина.	С.Я. Лайзанае стр.84
	22	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с мешочками Ходьба с остановками по сигналу.	Метание на дальность правой и левой рукой (2-3 раза). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 6 раз). Перешагивание через препятствия (1-2 раза).	«Догони меня» (2-3 раза)	Мешочки с песком по кол-ву детей, кубики (выс.: 10-15 см), длинная веревка, машина.	С.Я. Лайзанае стр.84

		23	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носках, приучать соблюдать определенное направление.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходьба по кругу взявшись за руки. ОРУ с мячом. Спокойная игра «кто тише» (1-2 раза).	Катание мячей (8 – 10 раз). Перешагивание через препятствия, ползание по дорожке.	«Догони меня» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или любая другая).	С.Я. Лайзана стр.85
		24	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, катании мяча, учить ходить на носках, приучать соблюдать определенное направление.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходьба по кругу взявшись за руки. ОРУ с мячом. Спокойная игра «кто тише» (1-2 раза).	Катание мячей (8 – 10 раз). Перешагивание через препятствия, ползание по дорожке.	«Догони меня» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или любая другая).	С.Я. Лайзана стр.85
		25	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Ходьба и бег между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба. Повторить игру «кто тише» (1-2 раза).	Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза)	«Догони мяч» (3-4 раза)	Стулья и шишки по кол-ву детей, наклонная доска.	С.Я. Лайзана стр.86
		26	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Ходьба и бег между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба. Повторить игру «кто тише» (1-2 раза).	Метание шишек на дальность правой и левой рукой (по 3 раза каждой). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза)	«Догони мяч» (3-4 раза)	Стулья и шишки по кол-ву детей, наклонная доска.	С.Я. Лайзана стр.86
		27	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с флажком. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно)	Ползание на четвереньках до рейки (выс.:40 см) Подлезание под рейку (2-3 раза) Прыжки в длину с места через веревку (4 – 6 раз).	«Догони мяч» (2-3 раза)	Флажки и мячи по кол-ву детей, 2 стойки, длинная рейка, веревка.	С.Я. Лайзана стр.87

Ноябрь

	28	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с флажком. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно)	Ползание на четвереньках до рейки (выс.:40 см) Подлезание под рейку (2-3 раза) Прыжки в длину с места через веревку (4 – 6 раз).	«Догони мяч» (2-3 раза)	Флажки и мячи по кол-ву детей, 2 стойки, длинная рейка, веревка.	С.Я. Лайзанае стр.87
	29	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу взявшись за руки, остановиться, опустить руки. 1. «качаем куклу» 2. «собачка поднимает лапу» 3. «большие и маленькие деревья» 4. «зайка» 5. ходьба за воспитателем. Ходьба обычным шагом и на носках	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 6 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Мешочки с песком (или мячи) по кол-ву детей, длинная веревка, ящик (50х50х10 см) или обруч (для метания)	С.Я. Лайзанае стр.88
	30	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу взявшись за руки.	Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу взявшись за руки, остановиться, опустить руки. 1. «качаем куклу» 2. «собачка поднимает лапу» 3. «большие и маленькие деревья» 4. «зайка» 5. ходьба за воспитателем. Ходьба обычным шагом и на носках	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (по 2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 6 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Мешочки с песком (или мячи) по кол-ву детей, длинная веревка, ящик (50х50х10 см) или обруч (для метания)	С.Я. Лайзанае стр.88
	31	Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег с платочком (20 с) ОРУ с платочками Ходьба за воспитателем	Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные платочки и мячи по кол-ву детей, длинная гимнаст. скамейка, 2-3 дуги (воротца)	С.Я. Лайзанае стр.89

		32	Упражнять детей ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Ходьба и бег с платочком (20 с) ОРУ с платочками Ходьба за воспитателем	Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные платочки и мячи по кол-ву детей, длинная гимнаст. скамейка, 2-3 дуги (воротца)	С.Я. Лайзанае стр.89
		33	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками. Ходьба друг за другом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза) Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) «прыгаем через канавку» (6 – 8 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Погремушки по 2 на каждого ребенка, 2 длинные веревки, наклонная доска, обруч (d -25-30 см)	С.Я. Лайзанае стр.90
		34	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками. Ходьба друг за другом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза) Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) «прыгаем через канавку» (6 – 8 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Погремушки по 2 на каждого ребенка, 2 длинные веревки, наклонная доска, обруч (d -25-30 см)	С.Я. Лайзанае стр.90
		35	Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	Ходьба и бег за воспитателем. 1. «едет паровоз» 2. «маленькие клубочки» 3. приседания 4. поскоки на двух ногах Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно)	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (3-4 раза) Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) «прыгаем через канавку» (6 – 8 раз)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	2 длинные веревки, 2 дуги (воротца), маленький обруч.	С.Я. Лайзанае стр.91

		36	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание, координацию движений.	Ходьба и бег друг за другом. ОРУ с шишкой Ходьба друг за другом.	Метание на дальность правой и левой рукой (по 2-3 раза). Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (2-3 раза)	«Поезд» (2-3 раза)	Шишки (или маленькие мячи) по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.91
		37	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми.	Ходьба и бег друг за другом. ОРУ с ленточками Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза). Бросание и ловля мяча (2-3 раза).	«Поезд» (2-3 раза)	Цветные ленточки (дл.: 25-30 см) по кол-ву детей, наклонная доска, мяч.	С.Я. Лайзана стр.92
		38	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упр. вместе с другими детьми.	Ходьба и бег друг за другом. ОРУ с ленточками Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-3 раза). Бросание и ловля мяча (2-3 раза).	«Поезд» (2-3 раза)	Цветные ленточки (дл.: 25-30 см) по кол-ву детей, наклонная доска, мяч.	С.Я. Лайзана стр.92
		39	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнаст. скамейке, упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Ходьба и бег друг за другом (25с). Ходьба между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба с остановками по сигналу.	Бросание на дальность мешочков с песком правой и левой рукой (по 2-3 раза). Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза).	«Самолеты» (2-3 раза).	Стулья и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.94
Декабрь								
		40	Учить детей бросанию на дальность, совершенствовать ходьбу по гимнаст. скамейке, упражнять в ходьбе и беге друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.	Ходьба и бег друг за другом (25с). Ходьба между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба с остановками по сигналу.	Бросание на дальность мешочков с песком правой и левой рукой (по 2-3 раза). Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза).	«Самолеты» (2-3 раза).	Стулья и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.94

		41	Учить лазать по гимнаст. стенке, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручем. Ходьба с остановками по сигналу.	Ходьба по гимнаст. скамейке. Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) (4 – 5 раз). Лазанье по гимнаст. стенке (1-2 раза).	«Самолеты» (2-3 раза).	Маленькие обручи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 длинные веревки, Гимнаст. стенка.	С.Я. Лайзанае стр.95
		42	Учить лазать по гимнаст. стенке, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручем. Ходьба с остановками по сигналу.	Ходьба по гимнаст. скамейке. Прыжки в длину с места через 2 веревки (15-20 см) (4 – 5 раз). Лазанье по гимнаст. стенке (1-2 раза).	«Самолеты» (2-3 раза).	Маленькие обручи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 длинные веревки, Гимнаст. стенка.	С.Я. Лайзанае стр.95
		43	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжок в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Ходьба обычным шагом и на носках	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 80-100 см. (по 2-3 раза каждой рукой). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 5 раз).	«Пузырь» (2-3 раза).	Мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.	С.Я. Лайзанае стр.96
		44	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжок в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.	Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Ходьба обычным шагом и на носках	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 80-100 см. (по 2-3 раза каждой рукой). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку (4 – 5 раз).	«Пузырь» (2-3 раза).	Мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.	С.Я. Лайзанае стр.96

	45	Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать движения с движениями других детей.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Ходьба «змейкой» за воспитателем.	Бросание мяча на дальность из-за головы. (4 – 5 раз). Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	Средние мячи по кол-ву детей, 2 стойки, длинная рейка или веревка.	С.Я. Лайзанае стр.97
	46	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ходьба и бег друг за другом «Идем в лес». 1. «В лесу растут большие и маленькие деревья» 2. «Колем дрова» 3. «Медвежата играют» 4. «Зайки прыгают» 5. «Идем домой» Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно)	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (2-4 раза). Прыжки в длину с места на двух ногах (4 – 6 раз).	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	2 длинные веревки, 1-2 наклонные доски, 3-5 больших обручей.	С.Я. Лайзанае стр. 97
	47	Закреплять у детей умение ползать по гимнаст. скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному. (30 с) ОРУ с флажком. Спокойная игра «кто тише» (1-2 раза).	Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой (3 броска каждой) Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (3-4 раза)	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Флажки и мешочки с песком по кол-ву детей, гимнаст. скамейка (1 дл. и 2 кор.). 3-5 больших обручей, игрушка собака	С.Я. Лайзанае стр.98
	48	Закреплять у детей умение ползать по гимнаст. скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному. (30 с) ОРУ с флажком. Спокойная игра «кто тише» (1-2 раза).	Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой (3 броска каждой) Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (3-4 раза)	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Флажки и мешочки с песком по кол-ву детей, гимнаст. скамейка (1 дл. и 2 кор.). 3-5 больших обручей, игрушка собака	С.Я. Лайзанае стр.98

Январь

	49	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнаст. стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	Ходьба и бег в колонне по одному. (30 с) В одной руке платочек. ОРУ с платочками Ходьба в колонне по одному	Катание мяча в воротцах. (3-4 раза) Лазанье по гимнаст. стенке. (1-2 раза).	«Догони меня» (2-3 раза)	Цветные платочки и средние мячи по кол-ву детей, 2-3 дуги (воротца), гимнаст. стенка.	С.Я. Лайзанае стр.99
	50	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнаст. скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками Ходьба. Игра «Найди себе пару»	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (3-4 раза) Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (3 броска каждой)	«Догони меня» (2-3 раза)	Погремушки, мешочки с песком по кол-ву детей, 3-4 больших обруча или ящика.	С.Я. Лайзанае стр.100
	51	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнаст. скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	Ходьба и бег за воспитателем. ОРУ с погремушками Ходьба. Игра «Найди себе пару»	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (3-4 раза) Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (3 броска каждой)	«Догони меня» (2-3 раза)	Погремушки, мешочки с песком по кол-ву детей, 3-4 больших обруча или ящика.	С.Я. Лайзанае стр.100
	52	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем. В каждой руке кубик. ОРУ с кубиками. Ходьба в колонне. Спокойная игра «кто тише».	Прыжки в длину с места на двух ногах (4 – 6 раз). Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (3 броска каждой)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	По 2 кубика для каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3-4 больших обруча, мал. обруч.	С.Я. Лайзанае стр.101

	53	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (враспынную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. ОРУ с шишками. Ходьба «змейкой» за воспитателем.	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (2-3 раза). Прыжки в длину с места (4 – 6 раз). Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	По 2 шишки на каждого ребенка, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 стойки, мал. обруч, рейка или веревка.	С.Я. Лайзана стр.102
	54	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку, закреплять умение ходить по гимнаст. скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (враспынную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем. ОРУ с шишками. Ходьба «змейкой» за воспитателем.	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (2-3 раза). Прыжки в длину с места (4 – 6 раз). Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	По 2 шишки на каждого ребенка, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 стойки, мал. обруч, рейка или веревка.	С.Я. Лайзана стр.102
	55	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.	Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. ОРУ с ленточками Ходьба с остановками по сигналу.	Ходьба по наклонной доске. (2-3 раза) Бросание мешочков с песком на дальность правой и левой рукой (3 броска каждой)	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Цветные ленточки и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 наклонные доски, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзана стр.103
	56	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (3 броска каждой) Прыжки в длину с места на двух ногах (4 – 6 раз).	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзана стр.104

		57	Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки.	Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (3 броска каждой) Прыжки в длину с места на двух ногах (4 – 6 раз).	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзана стр.104
Февраль								
		58	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал.	Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе- «машины едут быстро и медленно». ОРУ с обручами. Ходьба друг за другом. Игра «найди где спрятана кукла».	Ходьба по гимнаст. скамейке. В конце скамейки спрыгнуть. (2-3 раза) Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза).	«Жуки» (2-3 раза).	Мал. обручи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.	С.Я. Лайзана стр.105
		59	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному, обычным шагом и на носках.	Бросание мяча на дальность из-за головы. (4 – 6 раз). Катание мяча друг другу (10 – 12 раз). Ходьба на четвереньках (2-3 раза).	«Жуки» (2-3 раза).	Средние мячи по кол-ву детей, 2 длинные веревки.	С.Я. Лайзана стр.107
		60	Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному, обычным шагом и на носках.	Бросание мяча на дальность из-за головы. (4 – 6 раз). Катание мяча друг другу (10 – 12 раз). Ходьба на четвереньках (2-3 раза).	«Жуки» (2-3 раза).	Средние мячи по кол-ву детей, 2 длинные веревки.	С.Я. Лайзана стр.107
		61	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба с остановками по сигналу.	Бросание мяча на дальность из-за головы. (4 – 6 раз). Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м (3-4 раза)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Стулья и средней величины мячи по кол-ву детей, 2-4 дуги (воротца), мал. обруч.	С.Я. Лайзана стр.108

	62	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба с остановками по сигналу.	Бросание мяча на дальность из-за головы. (4 – 6 раз). Катание мяча в воротца (2-3 дуги) с расстояния 0,5-1 м (3-4 раза)	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Стулья и средней величины мячи по кол-ву детей, 2-4 дуги (воротца), мал. обруч.	С.Я. Лайзанае стр.108
	63	Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному с флажком в руке. ОРУ с флажком Ходьба, игра «кто тише».	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза). Прыжки в длину с места (5 – 6 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Цветные флажки по кол-ву детей, 2 стойки, рейка, мал. обруч.	С.Я. Лайзанае стр.109
	64	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия, глазомера и координации движений.	Ходьба и бег в колонне по одному. 1. «Птички машут крыльями» 2. «Езда на велосипеде» 3. «Большие и маленькие елочки» 4. «Прыгать как зайчики» Ходьба друг за другом.	Ходьба по наклонной доске. (2-3 раза) Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). Прыжки в длину с места (5 – 6 раз).	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	1-2 наклонные доски, мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка, 2-3 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.109
	65	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ с платочками Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба по гимнаст. скамейке. (2-3 раза) Бросание воспитателю и ловля мяча.	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	Цветные платочки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.110
	66	Продолжать учить детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и в рассыпную. ОРУ с платочками Ходьба обычным шагом и на носках	Ходьба по гимнаст. скамейке. (2-3 раза) Бросание воспитателю и ловля мяча.	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	Цветные платочки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.110

		67	Упражнять детей в ползании по гимнаст. скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.	Ходьба и бег чередуются. ОРУ с погремушками Ходьба в колонне по одному	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара (1-2 раза). Ходить переступая кубики (расстояние между ними 1-2 м) (2-3 раза).	«Догони меня» (2-3 раза)	Погремушки по кол-ву детей, палка с прикреплен. на ниточке шаром, 4-6 кубиков.	С.Я. Лайзанае стр.111
		68	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию координации движений, глазомера, учить помогать друг другу.	Ходьба и бег с кубиками в руках. ОРУ с кубиками. Ходьба обычным шагом и на носках	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза). Катание мяча друг другу.	«Догони меня» (2-3 раза)	По 2 кубика для каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.	С.Я. Лайзанае стр.112
		69	Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию координации движений, глазомера, учить помогать друг другу.	Ходьба и бег с кубиками в руках. ОРУ с кубиками. Ходьба обычным шагом и на носках	Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза). Катание мяча друг другу.	«Догони меня» (2-3 раза)	По 2 кубика для каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.	С.Я. Лайзанае стр.112
Март								
		70	Учить детей ползать по гимнаст. скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию сдержанности, смелости, развитию глазомера и чувству равновесия.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному. ОРУ с шишками. Ходьба с остановками по сигналу	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке. В конце выпрямиться и спрыгнуть.(2-3 раза). Катание мяча под дугу на 1 м. (2-3 раза).	«Поезд» (2-3 раза)	Шишки (или маленькие мячи) по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2-3 дуги (воротца).	С.Я. Лайзанае стр.113

		71	Учить детей ползать по гимнаст. скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию сдержанности, смелости, развитию глазомера и чувству равновесия.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному. ОРУ с шишками. Ходьба с остановками по сигналу	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке. В конце выпрямиться и прыгнуть.(2-3 раза). Катание мяча под дугу на 1 м. (2-3 раза).	«Поезд» (2-3 раза)	Шишки (или маленькие мячи) по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2-3 дуги (воротца).	С.Я. Лайзана стр.113
		72	Учить детей ходьбе по гимнаст. скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию координации движений, равновесия.	Ходьба и бег (35 с) ОРУ с ленточками Ходьба в колонне по одному, игра «кто тише».	Ходьба по гимнаст. скамейке, руки в стороны. (2-3 раза) Прыжки в длину с места (5 – 6 раз).	«Поезд» (2-3 раза)	Цветные ленточки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.114
		73	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании.	Чередовать ходьбу и бег ОРУ с мячом. Ходьба обычным шагом и на носках	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы(4 – 5 раз). Катание мяча под дугу на 1 м. (3-4 раза).	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 3-4 дуги.	С.Я. Лайзана стр.114
		74	Упражнять детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность двумя руками из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручем. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.	Ходьба по гимнаст. скамейке, в конце прыгнуть.(2-3 раза). Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы(4 – 6 раз).	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	Мал. обручи и мячи кол-ву детей,1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.115
		75	Упражнять детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность двумя руками из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Ходьба и бег между обручами. ОРУ с обручем. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.	Ходьба по гимнаст. скамейке, в конце прыгнуть.(2-3 раза). Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы(4 – 6 раз).	«Кошка и мышки» (2-3 раза)	Мал. обручи и мячи кол-ву детей,1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.115

	76	Учить детей ходьбе по наклонной доске, метанию на дальность правой и левой рукой, способствовать преодолению робости, развитию ловкости, учить дружно играть.	Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному. ОРУ с мешочками. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой (3-4 раза каждой). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз .(2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	1-2 наклонные доски, мешочки с песком по кол-ву детей.	С.Я. Лайзанае стр.116
	77	Упражнять детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, ползании и подлезании под рейку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Ходьба и бег «змейкой» между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.	Ходьба по гимнаст. скамейке, (2-3 раза). Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	Стулья по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 стойки, длинная веревка или рейка.	С.Я. Лайзанае стр.117
	78	Упражнять детей в ходьбе по гимнаст. скамейке, ползании и подлезании под рейку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Ходьба и бег «змейкой» между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши.	Ходьба по гимнаст. скамейке, (2-3 раза). Ползание на четвереньках и подлезание под рейку(2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	Стулья по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 стойки, длинная веревка или рейка.	С.Я. Лайзанае стр.117
	79	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитанию сдержанности, внимания.	Ходить по кругу взявшись за руки. Бег враспынную ОРУ с флажком Ходьба обычным шагом и на носках.	Прыжки в длину с места на двух ногах (6 – 7 раз). Ходьба по шнуру, положенному на пол. (2-3 раза). Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой (3-4 раза каждой).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные флажки и мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка (8-10 м)	С.Я. Лайзанае стр.118

	80	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, воспитанию сдержанности, внимания.	Ходить по кругу взявшись за руки. Бег врассыпную ОРУ с флажком Ходьба обычным шагом и на носках.	Прыжки в длину с места на двух ногах (6 – 7 раз). Ходьба по шнуру, положенному на пол. (2-3 раза). Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой (3-4 раза каждой).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные флажки и мешочки с песком по кол-ву детей, длинная веревка (8-10 м)	С.Я. Лайзанае стр.118
	81	Учить детей бросать и ловить мяч, упражнять детей в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному по краям помещения. 1. «Петушок» 2. «Рыбки плавают» 3. «Мишка играет» 4. «Зайки прыгают» Ходьба гурьбой за воспитателем.	Бросание и ловля мяча. (1-2 раза). Ходьба по наклонной доске с последующим заданием – доползти на четвереньках до флажка(2-3 раза).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	1-2 наклонные доски, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.119
	82	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнаст. скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба и бег в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу.	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке, (2-3 раза). Прыжки в длину с места через веревки (6 – 7 раз).	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Цветные платочки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 2 длинные веревки.	С.Я. Лайзанае стр.119
	83	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке. ОРУ с погремушкой Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.	Ходьба на четвереньках друг за другом «кошечки идут» (20-30 с) Прыжки с гимнаст. скамейки (3-4 раза). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой).	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Погремушки и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.120
	84	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке. ОРУ с погремушкой Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.	Ходьба на четвереньках друг за другом «кошечки идут» (20-30 с) Прыжки с гимнаст. скамейки (3-4 раза). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой).	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Погремушки и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.120
Апрель							

		85	Закреплять у детей умение ходить по гимнаст. скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления. 1. «Наматывание нитки на клубок» 2. «Вот как мы растем» 3. «Длинные и короткие ноги» 4. «Воробышки прыгают» Спокойная ходьба друг за другом. Игра «кто тише».	Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(3-4 раза). Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. (2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	1-2 гимнаст. скамейки, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.121
		86	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (2-3 раза). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах (6 – 7 раз).	«Пузырь» (2-3 раза).	Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 дуги, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.122
		87	Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (2-3 раза). Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах (6 – 7 раз).	«Пузырь» (2-3 раза).	Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 дуги, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.122
		88	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег враспынную. ОРУ с погремушкой Ходьба по кругу взявшись за руки.	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы (4 – 6 раз). Катать мяч друг другу(8 – 12 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Погремушки и мячи по кол-ву детей, мал.обруч.	С.Я. Лайзанае стр.123

		89	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба. ОРУ с кубиками. Ходьба врассыпную и парами.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (2-3 раза). Бросание мяча вверх и вниз через сетку(8 – 12 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	По 2-3 кубика и 1 мячу на каждого ребенка, 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	С.Я. Лайзана стр.124
		90	Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба. ОРУ с кубиками. Ходьба врассыпную и парами.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (2-3 раза). Бросание мяча вверх и вниз через сетку(8 – 12 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	По 2-3 кубика и 1 мячу на каждого ребенка, 1-2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	С.Я. Лайзана стр.124
		91	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию ловкости, смелости и умению прекращать движение по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с шишками. Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.	Метание шишек на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах через 2 параллельные веревки (6 – 8 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	По 2 шишки или по 2 мал. мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 больших обруча.	С.Я. Лайзана стр.125
		92	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию ловкости, смелости и умению прекращать движение по сигналу.	Ходьба и бег в колонне по одному. ОРУ с шишками. Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.	Метание шишек на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах через 2 параллельные веревки (6 – 8 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	По 2 шишки или по 2 мал. мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4-5 больших обруча.	С.Я. Лайзана стр.125

		93	Закреплять у детей умение ходить по гимнаст. скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба и бег с лентой в руке. ОРУ с лентой. Ходьба. Игра «кто тише».	Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза). Бросание и ловля мяча. (2-3 раза).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные ленточки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.126
		94	Закреплять у детей умение ходить по гимнаст. скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба и бег с лентой в руке. ОРУ с лентой. Ходьба. Игра «кто тише».	Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза). Бросание и ловля мяча. (2-3 раза).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные ленточки по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, мяч средней величины.	С.Я. Лайзанае стр.126
		95	Продолжать учить детей ползать по гимнаст. скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках – «едут автомашины». ОРУ с обручем. Ходьба в колонне по одному	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке. Бросание мяча на дальность от груди (3-4 раза).	«Птички в гнездышках» (2-3 раза).	Мал. обручи и мячи по кол-ву детей. 1-2 гимнаст. скамейки, 3-4 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.127
		96	Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. ОРУ с мешочками. Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы (3 – 4 раз). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. (2-3 раза) Прыжки в длину с места на двух ногах(4 – 6 раз).	«Пузырь» (2-3 раза).	1-2 наклонные доски, мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 больших обруча.	С.Я. Лайзанае стр.127
Май								
		97	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	Стулья и мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 дуги.	С.Я. Лайзанае стр.129

	98	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем между стульями. ОРУ на стуле. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Ползание на четвереньках и подлезание под дугу (2-3 раза).	«Пузырь» (2-3 раза).	Стулья и мешочки с песком по кол-ву детей, 2-3 дуги.	С.Я. Лайзана стр.129
	99	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнаст. скамейке, способствовать воспитанию ловкости, развитию глазомера и чувства равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба с остановкой по сигналу.	Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.130
	100	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнаст. скамейке, способствовать воспитанию ловкости, развитию глазомера и чувства равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. ОРУ с платочками Ходьба с остановкой по сигналу.	Ходьба по гимнаст. скамейке (2-3 раза). Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Цветные платочки и мешочки с песком по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзана стр.130
	101	Продолжать учить детей прыгать в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию ориентировки в пространстве, координации движений.	Ходьба и бег в колонне по одному. 1. «Деревья качаются на ветру» 2. «Рыбки плавают» 3. «Жуки барахтаются» 4. «Зайки прыгают» Ходьба в колонне по одному. Игра «кто тише».	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы (4-5раз). Катание мяча (8 – 12 раз). Прыжки в длину с места на двух ногах(4 – 6 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей	С.Я. Лайзана стр.131
	102	Продолжать учить детей прыгать в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию ориентировки в пространстве, координации движений.	Ходьба и бег в колонне по одному. 1. «Деревья качаются на ветру» 2. «Рыбки плавают» 3. «Жуки барахтаются» 4. «Зайки прыгают» Ходьба в колонне по одному. Игра «кто тише».	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы (4-5раз). Катание мяча (8 – 12 раз). Прыжки в длину с места на двух ногах(4 – 6 раз).	«Солнышко и дождик» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей	С.Я. Лайзана стр.131

		103	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. ОРУ с мячом. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.	Бросание мяча на дальность через сетку(8 – 12 раз). Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза).	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	С.Я. Лайзанае стр.132
		104	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнаст. скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.	Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. ОРУ с мячом. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.	Бросание мяча на дальность через сетку(8 – 12 раз). Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза).	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.	С.Я. Лайзанае стр.132
		105	Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнаст. скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа. ОРУ с обручем Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Ползание на четвереньках по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза). Катание мяча.	«Мой веселый звонкий мяч» (2-3 раза)	Мал. обручи и мячи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки.	С.Я. Лайзанае стр.133
		106	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.	Ходьба и бег в колонне по одному и враспынную. ОРУ с мешочками. Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (2-3 раза каждой). Прыжки в длину с места на двух ногах(4 – 6 раз).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Мешочки с песком по кол-ву детей, мал. обруч.	С.Я. Лайзанае стр.133
		107	Закреплять у детей умение ходить по гимнаст. скамейке, прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках. ОРУ с мячом. Ходьба обычным шагом и на носках.	Бросание мяча через сетку и в сетку (8 – 12 раз). Ходьба по гимнаст. скамейке, прыжки с нее(2-3 раза).	«Воробышки и автомобиль» (2-3 раза)	Мячи по кол-ву детей, 1-2 гимнаст. скамейки, волейбольная сетка или лента и 2 стойки, мал. обруч.	С.Я. Лайзанае стр.134
		108	Диагностика					

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для детей младшей группы
от 3 до 4 лет
образовательная область «Физическое развитие»

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей младшей группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Салемальского детского сада «Золотая рыбка» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

Цель рабочей программы – систематизирование образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, сохранение и укрепление психофизического здоровья, увеличение адаптационных способностей детского организма, воспитание интереса к активной двигательной деятельности, достижение полноценного физического развития.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

Н 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.

Н 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.

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

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

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

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

Н Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет»
2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4лет»

3. Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»
4. М.Ф. Литвиновой «Подвижные игры и игровые упражнения»

Структура организации непосредственной образовательной деятельности:

Физическая культура	Кол-во компонентов		
	Неделя	Месяц	Год
	2	8	72
Длительность НОД составляет 15 минут			

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих **положений**:

Н продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательно-образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию

Н для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;

Н в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;

Н каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

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

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

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

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

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

II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура»

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

Параметры:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:

- скорость бега на 10 метров
- скорость бега на 30 метров
- продолжительность бега в медленном темпе
- дальность броска мяча весом 1 кг.
- дальность прыжка с места
- дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
- наклон туловища вперед сидя
- мышечная сила правой, левой кисти

2. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности

III. Тематический план

№	Раздел	Количество часов, отведенных на изучение раздела	Количество НОД	
			Количество времени НОД	Объем образовательной нагрузки в год
1.	ХОДЬБА, БЕГ	5 мин	320 мин	64
2.	РАВНОВЕСИЕ	2,5 мин	160 мин	
3.	ПРЫЖКИ	2,5 мин	160 мин	
4.	МЕТАНИЕ	2,5 мин	160 мин	
5	ЛАЗАНИЕ	2,5 мин	160 мин	
6	ДИАГНОСТИКА	15 мин	150 мин	8
Итоговое количество времени, отведенного на развитие музыкальности у детей - 1080 минут, что составляет 72 компонента НОД.				

IV. Содержание программы.

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику. Свои особенности и у детей четвёртого года жизни.

В соответствии с требованиями в программе даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере усвоения ориентироваться в пространстве. Упражнения в равновесии воспитывают у малышей смелость, решительность. Обучение прыжкам ведётся от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным – спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением. В упражнениях с мячом вырабатывается ловкость, быстрота реакции. Упражнения в лазании воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышечных групп.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как дети постепенно по этапам овладевают необходимыми физическими качествами и двигательными навыками.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. Ходьба и бег

2. Прыжки

3. Бросания, ловля, метание

4. Лазание, ползание, подлезание

5. Равновесие

Задачи первого раздела: учить детей ходить и бегать небольшими группами и всей группой в прямом направлении; в колонне по одному, по кругу, со сменой направления, ходьба с переходом на бег и обратно, с остановкой, врассыпную, с перешагиванием через предметы.

Задачи второго раздела: учить подпрыгивать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, объяснять, что приземляться необходимо на носки, сгибая колени, обучать прыжкам в длину с места перед прыжком хорошо сгибать ноги в коленях и приземляться на обе ноги одновременно, удерживая устойчивое равновесие.

Задачи третьего раздела: учить катать мячи в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросать мяч инструктору, вверх и о землю, учить бросать в горизонтальную цель и на дальность.

Задачи четвертого раздела: упражнять детей в ползании на четвереньках, учить подлезать под шнур, под дугу, учить влезать на наклонную лесенку, уделяя особое внимание правильному хвату за рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой)).

Задачи пятого раздела: Учить детей ходить и бегать по уменьшенной площади опоры, по повышенной площади опоры, учить сохранять правильную осанку, учить ходить по шнуру, положенному прямо и по кругу, учить ходить по доске, положенной наклонно.

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

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

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

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

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

Организация НОД по реализации рабочей программы.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента «Физическая культура»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 3) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 4) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

³⁵₁₇ **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (**2балла**);

³⁵₁₇ **иногда** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (**1балл**);

³⁵₁₇ **крайне редко** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (**0 балл**).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Целевые ориентиры

Физическая культура	<p>1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость бега на 10 метров - скорость бега на 30 метров - продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг. - дальность броска мешочка правой и левой рукой - мышечная сила правой и левой руки - наклон туловища вперед сидя <p>2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности</p>
----------------------------	---

Методика оценки.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

0 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Оценка:

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения .

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

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

Скоростные способности

Бег на 10 м с хода.

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

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

Бег на 30 м с высокого старта.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком

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

Силовые качества

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

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

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность

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

Гибкость:

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

Выносливость:

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 лет

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

VI. Перечень литературы и средств обучения.

1. Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера», М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М, 2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва 2015
23. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
24. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

Технические средства обучения.

1. Магнитофон
2. CD и ауди материал.

Наглядно-образный материал.

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

- 14 Батут
- 15 Мягкие модули
- 16 Гимнастические палки
- 17 Мешочки
- 18 Бревно
- 19 Нестандартное оборудование
- 20 Тоннели
- 21 Велосипеды
- 22 Кольцебросы

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

План дата	Факт дата	№	Задачи	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание и работа с мячом	Лазание и познание	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика, расслабление
Сентябрь													
		1-4	Диагностика	Упражнение на дыхание «Радуга, обними меня»									
		5-6	Т.Б. учить ходить и бегать в разных направлениях; развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Построение в шеренгу, перестроение в колонну игра «Найди свое место»	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «вороны» -остановиться, сказать «Кар»	Бег в колонне. Бег враспынную	ОРУ № 2			Прокатывание мяча и бег за ним * Прокатывание мяча по доске		«Кот и воробышки»	упражнение на дыхание «Радуга, обними меня»
		7-8	Т.Б. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Построение в шеренгу. п.и. «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному по сигналу-поворот в другую сторону	Бег в колонне по одному с остановкой на сигнал и поворотом в другую сторону	ОРУ № 2	Ходьба по доске ш-20см			Ползание с опорой на ладони и колени под шнур	« Быстро в домик» «Волк и олени»	упражнение на дыхание «Радуга, обними меня»
Октябрь													

		9-10	Т.Б. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске; развивать умение приземляться в прыжках	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом. По сигналу «лягушки»- присесть	Бег в колонне друг за другом и враспынную	-	Ходьба по досточке ш – 20см	прыжки на двух ногах через шнур в одну и в другую сторону			«Догони мяч»	упражнение на дыхание «Ветер»
		11-12	Т.Б. Упражнять в прыжках, в энергичном отталкивании и мяча в парах	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	Бег в колонне друг за другом с остановкой на сигнал	-		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мяча в парах из и.п. сидя, ноги врозь		«Ловкий шофёр» игра м.п. «Стой»	упражнение на дыхание «Ветер»
		13-14	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в ползании. Развивать ловкость в задании с мячом	Построение в шеренгу, приветствие, перестроение в пары	Ходьба друг за другом. На сигнал «Кузнечики» -прыжки на двух ногах	Бег обычный, на сигнал «Стрекозы» бег, руки в стороны	ОРУ № 1 (б\п)			Катание мяча двумя руками в прямом направлении на большое расстояние	Ползание на четвереньках между предметами	« Зайка серый умывается» «Важенка и оленята»	упражнение на дыхание «Воздушный шар»
		15-16	Т.Б. Обучать ходьбе и беге по кругу, с поворотом на сигнал; развивать координацию при ползании; упражнять в равновесии	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба, ходьба с остановкой на сигнал и поворотом в другую сторону	Бег, бег с остановкой на сигнал и поворотом в другую сторону	ОРУ № 1 (б\п)	Ходьба и бег между предметами, положенным и в одну линию			Ползание на четвереньках с подлезанием под шнур высотой 50 см.	« Кот и воробышки»	упражнение на дыхание «Воздушный шар»
Ноябрь													

		17-18	Т.Б. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении и в прыжках	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне друг за другом на сигнал «Мышки» -идут на носочках	Бег в колонне друг за другом На сигнал «Бабочки» -бег врассыпную	ОРУ № 2* (с мячом)	Ходьба с по доске Ш. 10 -15 см.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед			«Озорной мячик»	на расслабление «Дождь»
		19-20	Т.Б. Упражнять в ходьбе колонной пот одному; прыжках ;в прокатывании и мяча	Построение в колонну	Ходьба в колонне с выполнением заданий по профилактике плоскостопия, высоким подниманием колен, широким шагом	Бег в колонне по одному	ОРУ № 2* (с мячом)		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Прокатывание мяча друг другу на расстоянии 2м.		« Мыши в кладовой» «Льдинки ветер и мороз»	на расслабление «Качели»
		21-22	Т.Б. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость при прокатывании мяча, упражнять в ползании	Построение, перестроение в колонну	Ходьба в колонне вокруг кубиков. По команде: «Взять кубик»-дети берут ближайший кубик и поднимают над головой.	Бег в колонне, в рассыпную	ОРУ № 3			Прокатывание мяча «змейкой», между предметами	Ползание «змейкой» между предметами	«Мой веселый, звонкий мяч»	на расслабление «Шалтай-болтай»
		23-24	Т.Б. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании; в равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну,	Ходьба в колонне друг за другом на носках, на пятках, на сигнал «Лягушки»- присесть	Бег в колонне, бег в рассыпную	ОРУ № 3	Ходьба по доске (гимн. скамейке) напротив ориентира присесть и продолжить ходьбу			Ползание на четвереньках «паучки» с разным темпом	«Поймай комара» игра «Новое пастбище»	на расслабление «Распускаются цветы»
Декабрь													

		25-26	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную ; в сохранении равновесия и прыжках	Построение в клону по одному	Ходьба в колонне друг за другом, врассыпную	Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа, врассыпную	ОРУ № 3*		Прыжки на двух ногах с продвижением до шнура, через шнур	Прокатывание мяча между предметами, (делая круг возле каждого предмета)		«Коршун и птенчики»	на расслабление «Опенок»
		27-28	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; учить спрыгиванию со скамейки, прокатыванию мяча	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты» -бег врассыпную , руки в стороны	ОРУ № 3*		Спрыгивание с гимнастической скамейке на мат.	Прокатывание мячей друг другом стоя на коленях.		«Найди свой домик» «Льдинки, ветер и мороз»	На расслабление «Холодно – жарко»
		29-30	Т.Б. Закрепить х. и б. с остановкой на сигнал; в прокатывании мяча, повторить лазание	Построение, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Воробышки!»- остановиться и произнести: «чик-чирик»; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются		ОРУ № 4			Прокатывание мячей между предметами	Ползание под дуги в группировке	«Огуречик»	На расслабление «Дождь»
		31-32	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную ; упражнять в ползании и сохранении равновесия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне, врассыпную	Бег в колонне чередуя с бегом врассыпную	ОРУ № 4	Ходьба по доске боком приставным шагом			Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	«Мишки и мышки»	Упражнение на расслабление «Поднимаем все выше»
Январь													

		33-34	Т.Б. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед	Построение в колонну по росту с перестроением в рассыпную	Ходьба в колонне по одному на носках (великаны)	Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу.	ОРУ № 4*	Ходьба по гимнастической скамейке, руки вверх	Прыжки из обруча в обруч			«Коршун и цыплята»	Упражнение на укрепление боковых мышц живота «Поза змеи»
		35-36	Т.Б. Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках, в прокатывании мяча	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне, в рассыпную		ОРУ № 4*		Прыжки между предметами	Прокатывание мяча между предметами		«Птица и птенчики» «Охота на куропаток»	Упражнение на укрепление боковых мышц живота «Поза пальмы»
		37-38	Т.Б. Упражнять в умении действовать по сигналу; развивать ловкость при прокатывании мяча, повторить ползание	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба с кубиков, выложенных по кругу, по команде взять кубик	Бег вокруг кубиков по сигналу взять ближний кубик.	ОРУ № 5 (с мячом)			Прокатывание мяча в парах сидя, ноги врозь	Ползание на высоких четвереньках до ориентира и обратно	«Найди свой цвет»	Для укрепления мускулатуры ног и живота «Толстый и тонкий»
		39-40	Т.Б. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в ползании под дугу в группировке; в сохранении равновесия	Построение, перестроение в колону	Ходьба в колонне на сигнал «Лягушки»-присесть, руки на коленях. На сигнал «Бабочки»-остановиться махая руками	Бег в среднем темпе на сигнал выполняя задание (как в ходьбе)	ОРУ № 5 (с мячом)	Ходьба по узкой доске балансируя руками			Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь пола руками	«Лохматый пес» «Ловкий оленевод»	Для укрепления мускулатуры ног и живота «Воздушный велосипед»

Февраль

		41-42	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию при ходьбе, повторить прыжки с продвижением вперед	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в заданном направлении	Бег в колонне с ускорением и замедлением темпа	ОРУ № 5* (с платочком)	Ходьба с перешагиванием через шнуры (через рейки гимнастической скамейки)	Прыжки из обруча в обруч			«Найди свой цвет»	Упражнение на дыхание «Ушки»
		43-44	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонне с выполнением заданий на сигнал «мышки»-ходьба семенящим шагом, на сигнал «лошадки»-высоко поднимают колени	Бег обычный, бег врассыпную	ОРУ № 5* (с платочком)		Прыжки с гимнастической скамейки	Прокатывание мяча между предметами		«Птички в гнездышках» «Полярная сова и евражки»	Упражнение на дыхание «Насос»
		45-46	Т.Б. Упражнять в ходьбе переменным шагом; разучить бросание мяча через шнур, повторить ползание в группировке	Построение, перестроение в колонну	Ходьба в колонне перешагивая через шнуры, положенные на пол	Бег обычный, бег врассыпную	ОРУ № 6 (с кубиком)			Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур не касаясь пола руками	«Воробышек и кот»	Упражнение на восстановление дыхания «Ежик»

		47-48	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонну по одному, по сигналу враспынную	Бег в колонне друг за другом по сигналу враспынную	ОРУ № 6 (с кубиком)	Ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши встать и идти дальше.			Подлезание под дуги в группировке	«Бабушка – Яга»	Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно и плавно»
Март													
		49-50	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия; повторить прыжки	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по сигналу остановиться, повернуться и пойти в другую сторону	Бег в колонне, бег враспынную, с поворотом в другую сторону	ОРУ № 6 *(б\п)	Ходьба по гимнастической скамейке (доске) боком приставным шагом, на середине присесть_руки вперед	Прыжок на двух ногах между предметами			«Кролики»	Упражнение для формирования правильной осанки «Кукла в коробке стоит на витрине»
		51-52	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча	Построение, перестроение в колонну	Ходьба обычная, на пятках, на носках, на внешней стороне стопы с изменением положения рук	Бег обычный, (игра «Встань на мешочек»)	ОРУ № 6 *(б\п)		Прыжки в длину с места «через канавку»	Катание мяча друг другу из и.п. - стоя на коленях, сидя на пятках		«Найди свой цвет»	Для формирования навыка правильной осанки «Шагающая кукла»

		53-54	Т.Б. Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	Построение, перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба на носках, с высоким подниманием колен	Бег со сменной направления по сигналу, бег враспынную	ОРУ № 7 (с обручем)	Ползание по бревну (скамейке) на средних четвереньках		Бросание мяча вверх о ловля его двумя руками		«Зайцы и медведь» «Каюк и собаки»	Для формирования навыка правильной осанки «Говорящая кукла»
		55-56	Т.Б. Развивать координацию в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба между предметами, на носках, высоко поднимая колени	Бег в колонне между предметами	ОРУ № 7 (с обручем)	Ходьба по гимнастической скамейке			Ползание на высоких четвереньках с одной стороны зала на другой	«Автомобили»	Для формирования навыка правильной осанки «Приглашение куклы к танцу»
Апрель													
		57-58	Т.Б. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Построение, перестроение в колонну по одному,	Ходьба широким и мелким шагом с переменной направления по сигналу	Бег враспынную	ОРУ № 8* (б\п)	Ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке	Прыжки через «канавку»			«Серые мыши»	Для профилактики плоскостопия «Утята шагают к реке»

		59-60	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением задания; в приземлении и в прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом	Построение в шеренгу, проверка осанки	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети идут врассыпную	Бег врассыпную, бег в колонне	ОРУ № 8* (б\п)		Прыжки в из обруча в обруч	Прокатывание мяча в парах из и.п. ноги с крестно		«Ты, собачка, не лай» «рыбаки»	Для профилактики плоскостопия «Утка ходит вразвалочку»
		61-62	Т.Б. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость в упражнении с мячом упражнять в ползании на ладонях и ступнях (паучки и по-медвежьи)	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание: на сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» высоко поднимать колени	-			Подбрасывание мяча верх двумя руками и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, обратно по полу-паучки	« Мы топаем ногами»	Для профилактики плоскостопия «Утка крикает»	
		63-64	Т.Б. Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении равновесия	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры	Бег врассыпную	-	Ходьба по гимнастической скамейке			Ползание между предметами змейкой	« Огуречик» «Поймай комара»	Для профилактики плоскостопия «Утятя учатся плавать»

Май

		65-66	Т.Б. Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча, в ползании по скамейке	построение, перестроение в колону	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через препятствие	ОРУ №8 (с платочком)			Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке	«Мыши в кладовой» игра м.п. «Найдем мышонка»	Для профилактики плоскостопия «Лапки замерзли» «Ловкий оленевод»
		67-68	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании, повторить задание в равновесии	Построение, перестроение в колону	Ходьба в колонне. Ходьба на носочках Бег враспынную	ОРУ №8 (с платочком)	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки			Лазание по наклонной лестнице	«Разноцветный мячик»	Для профилактики плоскостопия «Лапки танцуют»	
		69-72	Диагностика	«У медведя во бору» «Мишки спят»									Для профилактики и плоскостопия «Котята греют на солнышке лапки»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для детей средней группы
от 4 до 5 лет
образовательная область «Физическое развитие»

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Салемальского детского сада «Золотая рыбка» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

Цель рабочей программы – систематизирование образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников, укрепление здоровья, увеличение адаптационных способностей детского организма, расширение и углубление знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, воспитание интереса к активной двигательной деятельности.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

- Н Формировать правильную осанку.
- Н Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Н Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Н Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Н 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.
- Н 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).
- Н Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Н Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Н Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Н Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Н Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городнова «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»
4. М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»
5. А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной «Детские подвижные игры»

Структура организации непосредственной образовательной деятельности:

Физическая культура	Кол-во компонентов		
	Неделя	Месяц	Год
	2	8	72
Длительность НОД составляет 20 минут			

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих **положений**:

И продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательно-образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию

И для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;

И в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;

И каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

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

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

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

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

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой,

интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура»

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

Параметры:

3. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:
 - скорость бега на 10 метров
 - скорость бега на 30 метров
 - продолжительность бега в медленном темпе
 - дальность броска мяча весом 1 кг.
 - дальность прыжка с места
 - дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
 - наклон туловища вперед сидя
 - мышечная сила правой, левой кисти
4. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности

III. Тематический план

№	Раздел	Количество часов, отведенных на изучение раздела	Количество НОД	
		Количество времени НОД	Объем образовательной нагрузки в год	
1.	ХОДЬБА, БЕГ	6 мин	384 мин	62
2.	РАВНОВЕСИЕ	3,5 мин	224 мин	
3.	ПРЫЖКИ	3,5 мин	224 мин	
4.	МЕТАНИЕ	3,5 мин	224 мин	
5	ЛАЗАНИЕ	3,5 мин	224 мин	
6	ДИАГНОСТИКА	20 мин	200 мин	10

IV. Содержание программы.

Важнейшей задачей приобщения дошкольников к физической культуре является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Функциональные возможности организма ребёнка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для формирования у них умения выделять элементы движений, воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. На физкультурных занятиях от ребёнка пятого года жизни можно уже добиваться определённой, в соответствии с их возможностями, техники движений, улучшать их на основе сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

- 1. Ходьба и бег**
- 2. Прыжки**
- 3. Бросание, ловля, метание**
- 4. Лазание, ползание, подлезание**
- 5. Равновесие**

Задачи первого раздела: учить ходить перекатом с пятки на носок, мягко ставя ногу, сохранять правильную осанку, объяснять, что разные способы ходьбы используются не только на физкультурных занятиях, но и нужны при перемещении по разным грунтам, учить бегать легко, энергично с активным движением рук на короткие дистанции, объяснять, что можно пробежать быстрее, если подготовиться: одна нога впереди, другая сзади, туловище слегка наклонено вперёд

Задачи второго раздела: учить правильно приземляться и принимать правильное и.п. в прыжках в длину с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, учить регулировать силу толчка в зависимости от задания, прыгать через короткую скакалку согласуя движения рук и ног, дать представление о толчковой и маховой ногах.

Задачи третьего раздела: учить принимать правильное и.п. при метании больших и малых предметов, учить согласовывать движения рук и ног при замахе и броске, при отбивании и ловле мяча, объяснить, что чтобы попасть в цель, предмет должен быть приближен к цели: горизонтальная цель – руку опустить, мишень на уровне глаз- бросать от плеча.

Задачи четвёртого раздела: учить лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват рейки руками и правильную постановку ступни на рейки: не пропускать рейки при подъёме и спуске, учить лазать до верха, не боясь, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху, учить подлезать под препятствия на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, боком, на ступнях и ладонях, учить пользоваться разными способами с учетом ситуации в играх и практической деятельности, объяснять зависимость выбора способа от высоты препятствия и требований к скорости выполнения.

Задачи пятого раздела: учить сохранять равновесие по одному в статике и динамике с опорой на две ноги, одну ногу.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Организация НОД по реализации рабочей программы.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная

деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента «Физическая культура»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

5) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

6) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

³⁵₁₇ **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (**2балла**);

³⁵₁₇ **иногда** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (**1балл**);

³⁵₁₇ **крайне редко** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (**0 балл**).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Целевые ориентиры
Физическая культура	5. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам: - скорость бега на 10 метров - скорость бега на 30 метров - продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг. - дальность броска мешочка правой и левой рукой - мышечная сила правой и левой руки - наклон туловища вперед сидя 2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности

Методика оценки.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

1 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

6. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Оценка:

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения .

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без

особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длину с места

Участник становится перед стартовой чертой, носки стоп касаются черты, но не переступают ее, приседает, отводя руки назад и с взмахом рук выполняет прыжок вперед толчком двух ног. Каждому участнику дается 3 попытки. Лучшая из трех попыток в сантиметрах заносится в протокол.

Силовые способности

Вис на согнутых

Используя стул помочь ребенку занять исходное положение в висе на перекладине. Руки при этом максимально согнуты, подбородок должен быть расположен выше перекладины, но не касаться ее и не помогать удерживаться в висе. Оценивается максимально возможное время, в течение которого ребенок может удерживаться в висе на согнутых руках. Секундомер останавливается в момент начального выпрямления рук. Более 30 секунд находится в таком положении не следует, так как это время уже значительно превышает норматив и расценивается как отличный результат. Результат вносится в протокол.

Скоростные способности

Бег на 30 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка.

Выносливость

Бег на 90 м.

Проводится на спортивной площадке. Ребенок бежит с высокого старта, пересекает обеими ногами финишную линию. Секундомер останавливается при пересечении ребенка створа финиша. Дается 1 попытка.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. Участник без обуви садится на коврик, расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикально, руки вперед-внутрь, ладонями вниз. Линия пяток, перпендикулярная основному направлению, принимается за нулевую отметку. Выполняется, не сгибая ног, 3 пружинящих наклона вперед, скользя пальцами рук по измерительной ленте, на четвертом наклоне положение фиксируется на 2-3 секунды, стараясь дотянуться пальцами рук как можно дальше. Результат вносится в протокол. Если пальцы не достали до нулевой отметки результат вводится со знаком минус.

Силовая выносливость

Из исходного положения, лежа на спине, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов. Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «МАРШ!» энергично согнуться до положения сидя. Обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается максимальное количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4 лет

Показатели	Пол	Возраст
		4 года
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	3,0-2,3
	девочки	3,2-2,4
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	9,8-7,9
	девочки	10,2-7,9
Дальность броска мяча	мальчики	125-205

весом 1 кг, см	девочки	110-190
Длина прыжка с места, см	мальчики	64-92
	девочки	60-88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	2,5-4,0
	девочки	2,5-3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,0-3,5
	девочки	2,0-3,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	мальчики	3-5
	девочки	5-8
Продолжительность бег 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

VI. Перечень литературы и средств обучения.

1. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
2. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
3. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера», М 2007г.
5. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
7. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
8. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М, 2002г.
9. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
10. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
12. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
13. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
15. Пензулаева. Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
16. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
18. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
19. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
20. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
21. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
22. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва 2015
23. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-синтез Москва 2015

Технические средства обучения.

- 1.Магнитофон
- 2.СD и ауди материал.

Наглядно-образный материал.

- 1 Карточки для индивидуальных занятий
- 2 Платочки
- 3 Флажки
4. Канат
- 5 Гимнастические скамейки
- 6 Мячи
- 7 Дуги
- 8 Маты
- 9 Гимнастическая стенка
- 10 Наклонные лестницы
- 11 Скакалки
- 12 Самокаты
- 13 Обручи
- 14 Батут
- 15 Мягкие модули
- 16 Гимнастические палки
- 17 Мешочки
- 18 Бревно
- 19 Нестандартное оборудование
- 20 Тоннели
- 21 Велосипеды
- 22 Кольцебросы

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

План дата	Факт дата	№	Задачи	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание и работа с мячом	Лазание и познание	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика, расслабление
Сентябрь													
		1-4	Диагностика	«Кот и мыши» «Цветные автомобили» «Волк и олени»									
		5-6	Т.Б. Упражнять в ходьбе в колонне по одному; развивать глазомер и ритмичность; упражнять в прокатывании Мяча; в лазании	Построение Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски	Бег в колонне по одному. Бег враспыпну по залу	ОРУ № 2 (б\п)		Прыжки на двух ногах через 4 – 5 линий	Прокатывание мяча в прямом направлении и ловля мяча двумя руками	Лазание под шнур не касаясь пола руками Лазание под дугу	«У медведя во бору»	упражнение на дыхание «Радуга, обними меня»

		7-8	Т.Б. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под дугу; сохранять равновесие	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспыну	Бег в колонне по одному, бег враспыну	ОРУ № 2 (б/п)	Ходьба по доске перешагивая кубики	Прыжки на двух ногах между набивными мячами	Прокатывание мяча по дорожке. И пробежать за мячом по дорожке	Подлезание под дугу, лазание под шнур с мячом в руках	«Кот и мыши»	упражнение на дыхание «Радуга, обними меня»
Октябрь													
		9-10	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; учить сохранять равновесие; упражнять в отталкивании при прыжках	Построение в шеренгу, проверка равнения, перестроение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются, на слова «лягушки»- присесть		-	Ходьба и бег между двумя линиями (15см) Ходьба и бег между двумя линиями (ш20см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до ориентира			«Найди себе пару» «Важенка и оленята»	упражнение на дыхание «Ветер»
		11-12	Т.Б. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне друг за другом, по с остановкой на сигнал	Бег в колонне в среднем темпе			Прыжки на двух ногах вверх с целью достать предмет	Прокатывание мячей друг другу способстоя на коленях. Прокатывание мячей друг другу наклоняясь	Ползание на четвереньках по прямой	«Самолеты»	упражнение на дыхание «Ветер»

		13-14	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге, в прокатывании мяча, лазании под шнур	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, по сигналу «стрекозы»-ходьба, помахая руками	Бег в колонне, бег врассыпную	ОРУ № 1 (б\п)		Прыжки на двух ногах между предметами	Прокатывание мяча друг другу Стоя на коленях, сидя на пятках Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание под шнур не касаясь пола Лазание по дуге в группировке	«Огуречик»	упражнение на дыхание «Воздушный шар»
		15-16	Т.Б. Учит останавливаться на сигнал во время ходьбы, закрепить умение группироваться при лазании; упражнять в равновесии	Построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал и поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег чередуются	Ходьба на носках по доске, лежащей на полу Ходьба по доске с перешагиванием кубиков	ОРУ № 1 (б\п)	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед		Подлезание под шнур (дугу не касаясь пола руками Лазание под шнур на четвереньках	«У медведя во бору»	упражнение на дыхание «Воздушный шар»	
Ноябрь													
		17-18	Т.Б. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках	Построение в шеренгу. Проверка равнения и осанки, перестроение в колонну.	Ходьба и бег между предметами . Расставленными произвольно по всему залу		ОРУ № 2* (б\п)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке или доске с перешагиванием через кубики	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кубиками, поставленными в один ряд Прыжки на двух ногах через 5-блиний	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		«Салки»» Игра малой подвижностью и «Найди и промолчи» «На новое Стойбище»	на расслабление «Дождь»

		19-20	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в прыжках; в прокатывании мяча	Построение в шеренгу. Равнение, проверка осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. С поворотом в другую сторону	Бег в колонне по одному, бег - руки в стороны, врассыпную	ОРУ № 2* (б/п)		Прыжки на двух ногах через 5-6 линий Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между предметами	Прокатывание мячей друг другу стоя на коленях Перебрасывание мяча друг другу способом снизу		«Самолёты»	на расслабление «Дождь»
		21-22	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в бросках мяча; повторить ползание на четвереньках	Построение в шеренгу перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному. На сигнал изменить направление, высоко поднимая колени	Бег по врассыпную	ОРУ № 3 (с мячом)		Прыжки на двух ногах между предметами	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками Броски мяча о пол одной рукой, ловля двумя	Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках * Ползание в прямом направлении на высоких четвереньках	«Лиса и куры»	на расслабление «Распускаются цветы»
		23-24	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в ползании на животе. Развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение равновесия	Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Перестроение в круг	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную, с остановкой		ОРУ № 3 (с мячом)	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Прыжки на двух ногах до ориентира на расстояние 3 м.		Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Цветные автомобили»	на расслабление «Распускаются цветы»
Декабрь													

		25-26	Т.Б. Упражнять детей в ходьбе и беге враспыну, развивая ориентировку; в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, проверка равнения, осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба враспыну	Бег враспыну, по сигналу бег в колонне по одному	ОРУ № 3* (с флажком)	Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по шнуру, положенному по кругу	Прыжки на двух ногах через бруски Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	Прокатывание мяча между 4-5 предметами		«Лиса и куры» игра м.п. «Найдем птенчика» «Льдинка, ветер и мороз»	на расслабление «Опенок»
		27-28	Т.Б. Упражнять в перестроении в пары: в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами	Построение в шеренгу, расчет детей на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Ходьба в колонне по два. Ходьба враспыну	Бег враспыну	ОРУ № 3* (с флажком)	Бег по дорожке ш-20см	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. Спрыгивание со скамейки высота 25см	Прокатывание мяча между предметами		«У медведя во бору» игра м.п. «Найди, где спрятано».	на расслабление «Опенок»
		29-30	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мяча друг другу повторить ползание	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному; с остановкой на сигнал	Бег в колонне по одному, бег враспыну с остановкой на сигнал	ОРУ № 4 (б\п)	Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ползание в прямом направлении на высоких четвереньках	«Зайцы и волк» игра м.п. «Где спрятался заяц»	Упражнение на расслабление «Поднимаемся все выше»

		31-32	Т.Б. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату при ползании ; повторить упражнение в равновесии	Построение в шеренгу, расчет перестроение в колонну по два	Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег враспыну ю	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой Ходьба по скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши	ОРУ № 4 (б\п)	Прыжки на двух ногах до обруча, в обруча		Ползание по скамейке на животе хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	«Птички и кошка» Игра	Упражнение на расслабление «Поднимаемся все выше»	
--	--	-------	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--------------------------	--	--

Январь

		33-34	Т.Б. Упражнять детей ходить и бегать между предметами ; формировать устойчивое равновесие в ходьбе; повторить упражнение в прыжках	Построение , перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне с выполнением упражнений на профилактику плоскостопия, между предметами	Бег к колонне .По сигналу бег между предметами	ОРУ № 4* (с платочком)	Ходьба по канату приставным и шагами (пятки на канате носки на полу) Ходьба по канату (носки на канате, пятки на полу)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль каната и перепрыгиванием через него Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками		«Кролики» игра м.п. «Найдем кролика»	Упражнение на укрепление боковых мышц живота «Поза змеи»
--	--	-------	---	---	--	--	------------------------	---	--	---	--	---	---

		35-36	Т.Б. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по команде	Бег. Бег врассыпную с нахождением своего места в строю по команде	ОРУ № 4* (с платочком)	Ходьба между предметами «змейкой»	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25–30 см) Прыжки на двух ногах вперед с продвижением вперед (ноги вместе - ноги врозь)	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2м. Отбивание малого мяча одной рукой об пол и ловля его двумя руками		«Найди себе пару»	Упражнения на укрепление боковых мышц живота «Поза пальмы»
		37-38	Т.Б. Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч; упражнять в ползании по скамейке	Построение, равнение приветствие. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне между предметами, ходьба с перешагиванием через косички	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную	ОРУ № 5 (б\п)		Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура	Отбивание мяча об пол Прокатывание мячей в парах (3м.)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях * Ползание на высоких четвереньках	«Лошадки»	Для укрепления мускулатуры ног и живота «Толстый и тонкий»

		39-40	Т.Б. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по скамейке	Построение . Равнение проверки осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне со сменой ведущего; ходьба по ребристой доске	Бег в колонне. Бег враспыну (чередуется 2-3 раза)	ОРУ № 5 (б\п)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать, пройти до конца скамейки	Прыжки на двух ногах через 4-5 предметов		Подлезание под шнур боком – не касаясь пола руками Подлезание под шнур боком- не касаясь пола руками	«Цветные автомобили»	Для укрепления мускулатуры ног и живота «Воздушный велосипед»
Февраль													
		41-42	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге между предметами ; закреплять умение действовать по сигналу; обучать ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании	Построение , равнение проверки осанки. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне, ходьба между предметами , враспыну по сигналу остановка	Бег враспыну по сигналу остановка, бег в колонне	ОРУ № 5 *(с палкой)	Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, сделать поворот вокруг себя пройти дальше) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Перепрыгивание через бруски Перепрыгивание через бруски	Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками снизу)		«Котята и щенята» «Полярная сова и Евразки	Упражнение на дыхание «Ушки»

		43-44	Т.Б. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; закреплять умение в перепрыгивании, прокатывании мяча	Построение Равнение проверка осанки. Перестроение в колонну, в пары на месте	Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Аист» -остановиться на одной ноге. «лягушки»- присесть	Бег в колонне по одному. По сигналу «Лягушки»- прыжки на двух ногах в приседе По сигналу «Аист»- остановка на одной ноге	ОРУ № 5 *(с палкой)	Ходьба по узкой доске на носках, руки на поясе	Перепрыгивание из обруча в обруч Прыжки на двух ногах через 6-8 шнуров	Прокатывание мячей между предметами Прокатывание мячей друг другу (способстоя на коленях)		«У медведя во бору»	Упражнение на дыхание «Насос»
		45-46	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; продолжать учить ловле мяча, закреплять навыки ползания	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну, парами	Ходьба парами (на носках, на пятках)	Бег парами, бег врассыпную игра «Найди себе пару»	ОРУ № 6 (с кубиком)		Прыжки на двух ногах между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу Метание мешочков в вертикальную цель	Ползание по скамейке на четвереньках Ползание по скамейке на средних четвереньках	«Воробышки и автомобиль»	Упражнение на восстановление дыхания «Ежик»
		47-48	Т.Б. Закреплять умение ходить с изменением направления; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами	Построение . Равнение проверка осанки. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, ходьба по ориентирам , ходьба врассыпную	Бег в колонне, бег врассыпную по сигналу «аист»- остановиться на одной ноге, «зайцы» - прыгают на двух ногах	ОРУ № 6 (с кубиком)	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием колен Ходьба по скамейке, на середине присесть- руки вперед	Прыжки на правой и левой ноге до кубика		Ползание по скамейке на средних четвереньках Ползание по скамейке на высоких четвереньках	«Перелет птиц»	Упражнение на дыхание «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Март

		49-50	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге враспыну; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании	Построение в шеренгу, перестроение в круг взявшись за руки	Ходьба по кругу взявшись за руки; по сигналу изменить направление ходьбы	Бег враспыну с остановкой на сигнал	ОРУ № 6 * (бп)	Ходьба на носках между 4-5 предметами Ходьба и бег по наклонной доске	Перепрыгивание через Шнур справа и слева Прыжки на двух ногах через короткую скакалку			«Перелет птиц» игра м.п. «Найди и промолчи» «Каур и собаки»	Упражнения для формирования правильной осанки «Кукла в коробке стоит на витрине»
		51-52	Т.Б. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде бегать, высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках; упражнять в бросании мячей	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два	Ходьба в колонне по два, ходьба в колонне по одному руки на пояс высоко поднимая колени	Бег к колонне по одному, враспыну,	ОРУ № 6 * (бп)		Прыжки в длину с места Прыжки в длину с места	Перебрасывание мячей в через сетку правой и левой рукой * Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы * Прокатывание мяча в парах сидя – ноги врозь	«Бездомный заяц»		Упражнения для формирования правильной осанки «Кукла в коробке стоит на витрине»

		53-54	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением заданий; упражнять в прокатывании мяча, в ползании на животе по гимнастической скамейке	Построение в шеренгу, равнение проверка осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по кругу на носках, в полу приседе	Бег в колонне по кругу с изменением направления	ОРУ № 7 (на стульях)	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны		Прокатывание мячей между предметами Прокатывание мячей между предметами	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ползание по скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	«Самолетик и»	Для формирования навыка правильной осанки «Говорящая кукла»
		55-56	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге враспыну с остановкой на сигнал; учить ползанию и лазанию закреплять умение сохранять равновесие и в прыжках	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне одному между предметами; ходьба и бег враспыну с остановкой по сигналу	ОРУ № 7 (на стульях)	Ходьба по доске, положенной на пол Ходьба по доске, положенной на пол	Перепрыгивание через 6 – 8 шнуров, положенных на пол Прыжки на двух ногах через бруски		Ползание по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Лазание по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке Пролезание в обруч	«Охотники и зайцы» игра м.п. «Найди зайца»	Для формирования навыка правильной осанки «Говорящая кукла»	
Апрель													

		57-58	Т.Б. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке; упражнять в прыжках в длину с места	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два	Ходьба и бег парами, бег врассыпную		ОРУ № 8 (б\п)	Ходьба по наклонной доске Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с места через несколько косичек	Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками		«Котята и щенята» «Рыбаки»	Для профилактики плоскостопия «Утята шагают к реке»
		59-60	Т.Б. Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; упражнять в прыжках; повторить перебрасывание мяча друг другу	Построение в шеренгу. Равнение приветствие, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную; ходьба со сменой ведущего	Бег в колонне по одному, со сменой ведущего по команде, бег врассыпную, бег змейкой	ОРУ № 8 (б\п)		Прыжки в длину с места через шнур Прыжки на двух ногах через скакалку на двух ногах	Перебрасывание мячей друг другу способом от груди Перебрасывание мяча в парах способом от груди Метание мяча правой, левой рукой на дальность		«Котята и щенята»	Для профилактики плоскостопия «Утята шагают к реке»
		61-62	Т.Б. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную; закреплять умение в метании и ползании	Построение в шеренгу игра «Найди свое место» в шеренге, в колонне	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, с перешагиванием через препятствия	Бег в колонне по одному, по сигналу прыжки на одной ножке. Бег врассыпную, через препятствия	-		Прыжки через короткую скакалку	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5 – 2м. Метание в вертикальную цель	Ползание по скамейке на животе Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	«Зайцы и волк»	Для профилактики плоскостопия «Утята учатся плавать»

		63-64	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге; продолжать учить лазанию по гимнастической стенке; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: высоко поднимая колени, в полу приседе	Бег в колонне по одному, бег враспыну, игра «1,2,3-замри»	-	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске, руки за головой	Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«У медведя во бору»	Для профилактики плоскостопия «Утята учатся плавать»
Май													
		65-66	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге; продолжать учить энергичному замаху при метании; упражнять в ползании	Построение . Равнение. Перестроение в колонну по одному .	Для профилактики плоскостопия «Лапки замерзли»	Бег в колонне. Бег с подпрыгиванием с ноги на ногу. Бег враспыну	ОРУ № 7 *(бп)		Прыжки на двух ногах на расстоянии 3м.	Метание мешочков на дальность Метание на дальность правой и левой рукой на дальность	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ползание по гимнастической скамейке на средних четвереньках	Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет мешочек»	Для профилактики и плоскостопия «Котята греют на солнышке лапки»
		67-68	Т.Б. Закреплять умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанию по стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры	Построение . Перестроение парами	Для профилактики плоскостопия «Лапки танцуют»	Бег враспыну, по сигналу бег парами	ОРУ № 7 *(бп)	Ходьба по доске, положенной на пол Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом на середине присесть	Прыжки на двух ногах из – обруча в обруч Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой»		Лазание по гимнастической стенке Лазание по лестнице		Для профилактики плоскостопия «Лапки замерзли»

		69 - 72	Диагностика	«Пробеги тихо» игра м.п. «Угадай, кто позвал» «Совушка» «Ловкий оленевод»	Для профилактики и плоскостопия «Котята греют на солнышке лапки»
--	--	---------------	--------------------	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для детей старшей группы
от 5 до 6 лет
образовательная область «Физическое развитие»

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Салемальского детского сада «Золотая рыбка» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

Цель рабочей программы – гармоничное развитие ребёнка, повышение уровня физических сил и возможностей, двигательных качеств.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

- Н Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Н Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Н Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Н Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Н Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Н Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Н Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Н 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.
- Н 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.
- Н Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Н Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Н Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И Пензулаева «Физическое воспитание детей 5-6 лет»

2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городновая «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»

Структура организации непосредственной образовательной деятельности:

Физическая культура	Кол-во компонентов		
	Неделя	Месяц	Год
	2	8	72
Длительность НОД составляет 25 минут			

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих **положений**:

И продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательно-образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию

И для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;

И в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;

И каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

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

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

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

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

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

II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура»

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

Параметры:

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку
- умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние 80см, с разбега не менее 100 см
- умеет метать мяч и другие предметы удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м, отбивать мяч на месте не менее 10 раз
- самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты

III. Тематический план

№	Раздел	Количество часов, отведенных на изучение раздела	Количество НОД	
			Количество времени НОД	Объем образовательной нагрузки в год
1.	ХОДЬБА, БЕГ	7 мин	448 мин	64
2.	РАВНОВЕСИЕ	4,5 мин	288 мин	
3.	ПРЫЖКИ	4,5 мин	288 мин	
4.	МЕТАНИЕ	4,5 мин	288 мин	
5	ЛАЗАНИЕ	4,5 мин	288 мин	
6	ДИАГНОСТИКА	25 мин	250 мин	8
Итоговое количество времени, отведенного на развитие музыкальности у детей - 1800 минут, что составляет 72 компонента НОД.				

IV. Содержание программы.

Развитие основных видов движений дошкольников старших групп связано с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.), появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В соответствии с программой дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазании

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

1. Ходьба и бег
2. Прыжки
3. Бросание, ловля, метание
4. Лазание, ползание, подлезание

5. Равновесие

Задачи первого раздела: учить ходить легко, непринуждённо, двигая руками, сохраняя правильную осанку, пользоваться разными способами ходьбы в жизненных ситуациях, бегать, используя перекаат с пятки на носок, выполнять энергичное отталкивание. Быстро начинать бег из разных исходных положений.

Задачи второго раздела: объяснять, что для увеличения силы толчка согласовывать движения ног, рук и туловища, учить выполнять прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, при прыжках с разбега приземляться одновременно на две ноги.

Задачи третьего раздела: учить использовать разные исходные положения ног, учить выполнять метание разными способами, учить использовать разные виды замаха, объяснять разницу при метании вдаль и в цель, помогать осваивать различные задания в бросании и ловле.

Задачи четвёртого раздела: учить выполнять ползание и подлезание разными способами, помогать овладевать перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке, учить подлезать под препятствия разной высоты.

Задачи пятого раздела: учить уметь сохранять равновесие и восстанавливать равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъёме и спуске по наклонной поверхности, при преодолении препятствий

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

<i>Основные движения</i>	
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекаатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд , пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Подвижные игры	
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто делает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.

Организация НОД по реализации рабочей программы.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента

«Физическая культура»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

7) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

8) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, на сколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

³⁵/₁₇ **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (**2балла**);

³⁵/₁₇ **иногда** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (**1балл**);

³⁵/₁₇ **крайне редко** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (**0 балл**).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Целевые ориентиры

Физическая культура	<p>7. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - скорость бега на 10 метров - скорость бега на 30 метров - продолжительность бега в медленном темпе - дальность броска мяча весом 1 кг. - дальность броска мешочка правой и левой рукой - мышечная сила правой и левой руки - наклон туловища вперед сидя <p>2. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности</p>
----------------------------	---

Методика оценки.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

2 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

8. Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Оценка:

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические упражнения.

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это не охотно.

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- Пробежать под вертящейся веревкой
- Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 20м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

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

Метание, катание, бросание, ловля:

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

- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть верх;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки

Спортивные развлечения:

- Катать сверстников на санках;
- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты в право и в лево с помощью
- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Показатели бега на скорость (10м., 30м.)

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3X10м)

Методика обследования:

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Старший возраст.

И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. *Толчок*: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх.

3. *Полет*: туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.

4. *Приземление*: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад -в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.

3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление предмета

4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой

2. податься всем туловищем вперед;

3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;

4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.

2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.

3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.

4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.

5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).

6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота - 3 метра)

Методика обследования.

1. Знает одноименный и разноименный способ.

2. Координация движений соответствует выбранному способу.

3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.

4. Ритмичность движений.

5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.

6. Уверенно поднимается до самого верха.

7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

VI. Перечень литературы и средств обучения.

25. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
26. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
27. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
28. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера», М 2007г.
29. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
30. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
31. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
32. Громова О.Е «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М, 2002г.
33. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
34. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
35. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
36. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
37. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
38. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
39. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
40. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
41. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
42. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.
43. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
44. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
45. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
46. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва 2015
47. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
48. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

Технические средства обучения.

1. Магнитофон
2. CD и ауди материал.

Наглядно-образный материал.

- 1 Карточки для индивидуальных занятий
- 2 Платочки
- 3 Флажки
4. Канат
- 5 Гимнастические скамейки
- 6 Мячи
- 7 Дуги

- 8 Маты
- 9 Гимнастическая стенка
- 10 Наклонные лестницы
- 11 Скакалки
- 12 Самокаты
- 13 Обручи
- 14 Батут
- 15 Мягкие модули
- 16 Гимнастические палки
- 17 Мешочки
- 18 Бревно
- 19 Нестандартное оборудование
- 20 Тоннели
- 21 Велосипеды
- 22 Кольцебросы

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

План дата	Факт дата	№	Задачи	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание и работа с мячом	Лазание и позы	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика, расслабление
Сентябрь													
		1-4	Диагностика	П/и «Перелёт птиц» игра м.п. «Найди и промолчи»	игровое упражнение «Катание на морском коньке»								
		5-6	Т.Б. Продолжать отработать навык ходьбы с изменением темпа по сигналу; развивать координацию движений и глазомер при метании; упражнять в подлезании	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному. Чередование ходьбы в медленном и быстром темпе по сигналу	Бег в колонне, бег врассыпную, по сигналу «Аисты»-остановка на одной ноге. По сигналу «Зайцы»-прыжки на двух ногах		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом на середине присесть		Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой	Подлезание под дугу прямо и боком не касаясь пола руками Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»	«Удочка»	игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»
		7-8	Т.Б. Учить делать повороты во время ходьбы и бега; повторить пролезание; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по два	Ходьба в колонне по два, на сигнал поворот – ходьба в другую сторону	Бег в колонне по два, на сигнал поворот и бег в обратную сторону		Ходьба по скамейке на носках на середине перешагнуть через предмет Ходьба по скамейке с поворотом на середине	Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие, прыжки с трех шагов на препятствие Прыжки на препятствие высотой 20 см.		Пролезание в 3 обруча в группировке, не касаясь пола руками Переползание на четвереньках с преодолением препятствий	« Гуси – лебеди» игра м.п. «Летает – не летает»	игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»
Октябрь													

		9-10	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять правильную осанку при ходьбе по гимн. Скамейке; упражнять в прыжках, перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба врассыпную по сигналу	Бег в колонне по одному, бег врассыпную	ОРУ № 1	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи руки за головой	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами	Перебрасывание мячей стоя в шеренгах способом снизу двумя руками Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол		игра м.п. «У кого мяч?»	игровое упражнение «Качалочка»
		11-12	Т.Б. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию в прыжках; упражнять в подбрасывании мяча; беге	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному в обход по залу, ходьба на носках, руки на пояс	Бег в колонне по одному, бег змейкой между предметами	ОРУ № 1		Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» Прыжки в высоту с места «Достань предмет»	Подбрасывание малого мяча вверх двумя руками Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши	Ползание на четвереньках между предметами	«Сделай фигуру» Игра м.п. «Найди и промолчи»	игровое упражнение «Качалочка»

		13-14	Т.Б. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен в непрерывном беге; упражнять в ползании по скамейке четвереньках; разучить подбрасывание мяча в верх; развивать ловкость и равновесие	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе	Бег в колонне по одному в умеренном темпе 1 мин.	ОРУ № 1	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове		Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание и хлопок Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени		игровое упражнение «Цапля»
		15-16	Т.Б. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в медленном темпе (широким шагом), ходьба семенящим шагом, ходьба семенящим шагом		-	Перешагивание через бруски с мешочком на голове Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен Прыжки на двух ногах между предметами		Пролезание в обруч боком в группировке Пролезание в обруч прямо и боком в группировке	«Мы веселые ребята»	игровое упражнение «Цапля»
Ноябрь													

		17-18	Т.Б. Отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен; разучить перекладыванием мяча из одной руки в другую; развивать ловкость и координацию; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с высоким подниманием колен	Бег враспынную, бег между предметами змейкой	ОРУ № 2*	Ходьба по скамейке перекладывая мяч перед собой и за спиной из одной руки в другую Ходьба по скамейке перекладывая мяч под коленом	Прыжки между предметами на правой затем на левой ноге Прыжки по прямой поочередно на правой, за тем на левой	Перебрасывание мяча в парах способом снизу двумя руками Перебрасывание мяча в парах способом из – за головы		«Пожарные на учении» игра м.п. «Найди и промолчи»	игровое упражнение «Ловкий чертенок»
		19-20	Т.Б. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на одной ноге; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки объяснение задания. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному с изменением направления в указанную сторону по сигналу	Бег между кеглями	ОРУ № 2*		Поочередное подпрыгивание на правой затем на левой ноге Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места	Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Найди и промолчи»	игровое упражнение «Ловкий чертенок»

		21-22	Т.Б. Упражнять в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча; упражнять в пролезании в обруч, в равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба враспынную, бег между предметами. (ходьба и бег чередуются)	Ходьба по скамейке на носках, руки с мячом за головой Ходьба на носках, руки за головой, между предметами	ОРУ № 3		Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед Ведение мяча в ходьбе	Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке Ползание по скамейке на низких четвереньках	«Удочка»	игровое упражнение «Растяжка ног» «Нарты – сани»	
		23-24	Т.Б. Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне; упражнять в подлезании под шнур, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	Построение в шеренгу, приветствие, объяснение задания, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры» по сигналу	Бег враспынную, бег в колонне по одному за направляющим с нахождением своего места в колонне	ОРУ № 3	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе Ходьба между предметами на носках, руки за головой	Прыжки в одну сторону на правой, в другую сторону на левой ноге Прыжки на правой и левой ноге между кеглями		Подлезание под шнур не касаясь пола руками и не задевая верхний край шнура Подлезание под шнур прямо и боком	«Пожарные на учении» игра м.п. «У кого мяч»	игровое упражнение «Растяжка ног»
Декабрь													
		25-26	Т.Б. Упражнять в беге колонной по одному с сохранением дистанции, в беге между предметами; разучить ходьбу по наклонной доске; отрабатывать навык прыжка на двух ногах; упражнять в перебрасывании мяча друг другу	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному	Бег между предметами	ОРУ № 3*	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе	Перепрыгивание на двух ногах через бруски Перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала справа и слева от него	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы другу Перебрасывание мяча, стоя на коленях, двумя руками из-за головы		«Кто скорее до флажка» игра м.п. «Сделай фигуру»	игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки»

		27-28	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; разучить прыжки с ноги на ногу; упражнять в ползании, подбрасывании и ловле мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне. По сигналу образовать круг взявшись за руки. Ходьба по кругу, по сигналу поворот в другую сторону	Бег по кругу взявшись за руки с изменением направления	ОРУ № 3*		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловлю его после хлопка в ладоши Прокатывание набивного мяча в прямом направлении	Ползание на четвереньках между предметами Ползание на четвереньках между кеглями подталкивая перед собой мяч	«Не оставайся на полу» игра м.п. «У кого мяч?»	игровое упражнение «Ах, ладошки, вы, ладошки»
		29-30	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, на сигнал «сделай фигуру» остановиться; бег враспынную	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в сторону Ходьба по скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове	ОРУ № 4		Перебрасывание мяча стоя в шеренгах двумя руками снизу Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ползание с мешочком на спине на средних четвереньках	«Охотники и зайцы» игра м.п. «Летает – не летает» «Куропатки и охотники»	игровое упражнение «Карусель»	
		31-32	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, приветствие, проверка равнения и осанки, перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове	ОРУ № 4	Прыжки на и правой и левой ноге между предметами Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек Лазание до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек	«Хитрая лиса»	игровое упражнение «Карусель»		
Январь													

		33-34	ТБ упражнять ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжить формироват ь равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упр- ть в прыжках с ноги на ногу; забрасывани и мяча в кольцо, развивать ловкость и глазомер	построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроени е в колонну по одному	ходьба и бег между предметами	ходьба и бег по наклонной доске	ОРУ № 4*	прыжки с ноги на ногу прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в шахматном порядке (S – 50см)	забрасывани и мяча в кольцо (h – 2м) перебрасыва ние мяча в шеренгах друг другу (S – 3м)		«Медведи и пчелы»	игровое упражнение «Лодочка»	
		35-36	ТБ упражнять в ходьбе и беге по кругу; прыжках в длину с места, в ползании на четверенька х, прокатывая мяч перед собой головой	построение в шеренгу, перестроени е в колонну по одному, образуя круг	ходьба и бег по кругу с веревкой в руке в правую и левую стороны		ОРУ № 4*	прыжки в длину с места	бросание мяча вверх перебрасыва ние мячей двумя руками снизу (S – 3м)	ползаниена четверенька х, прокатывая мяч перед собой головой; переползани е через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола	«Совушка» м/п «Летает – не летает»	игровое упражнение «Лодочка»	

		37-38	ТБ повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и , в равновесии		ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба с выполнением заданий по сигналу, бег врассыпную .	ходьба с перешагиванием через набивные мячи ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	ОРУ № 5		перебрасывание мячей друг другу (S – 3м) перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока от пола (S – 3м)	пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола	«Не оставайся на полу» Полярная сова и евражки	игровое упражнение «Насос»	
		39-40	ТБ отработать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении		ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление по сигналу, не останавливаясь	ходьба по скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют ходьба по скамье, руки за головой	ОРУ № 5	прыжках с продвижением вперед прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (S – 50см)	ведении мяча в прямом направлении ведение мяча до обозначенного места	влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск, не пропуская реек влезание на гимнастическую стенку, ходьба по 4й рейке и спуск	«Хитрая лиса»	игровое упражнение «Насос»	
Февраль													

		41-42	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин.; продолжать учить сохранять равновесие; упражнять в перепрыгивании, в забрасывании мяча	Построение в шеренгу. Проверка равнения и осанки, приветствие, объяснение задания, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную	Бег до 1,5 мин в умеренном темпе	ОРУ № 5*	Ходьба по наклонной доске, руки в сторону Бег по наклонной доске, спуск шагом	Перепрыгивание через бруски без паузы (высота 10см) Прыжки через бруски правым и левым боком	Забрасывание мяча в кольцо с расстояния 2м. двумя руками из – за головы Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	И	«Охотник и зайцы» игра м.п. «Нос, ухо, нос» «Полярная сова и евражки»	игровое упражнение «Маленький мостик»
		43-44	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык отталкивания и приземления при прыжках; упражнять в подлезании и отбивании мяча	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, перестроение в круг	Ходьба и бег по кругу взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал: «Сделай фигуру»	ОРУ № 5*		Прыжки в длину с места (расстояние 50см) Прыжки в длину с места (расстояние 60 см)	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Подбрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя	Подлезание под дугу, не касаясь пола руками, в группировке Ползание на четвереньках между кеглями	«Не оставайся на полу»	игровое упражнение «Маленький мостик»	

		45-46	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; учить метанию; упражнять в подлезании и перешагивании	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба и бег между предметами	Ходьба на носках между предметами «змейкой»	ОРУ № 6	Прыжки на двух ногах через шнуры	Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м.	Подлезание под палку (шнур) с последующим перешагиванием Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»	«Мышеловка» эстафета с передачей мяча в колонне (шеренге) «Ловкий оленевод»	игровое упражнение «Паровозик»	
		47-48	Упражнять в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную	Ходьба по скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по скамейке руки за головой	ОРУ № 6	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места Прыжки с ноги на ногу между предметами «змейкой»	Отбивание мяча в ходьбе одной рукой Подбрасывание и ловля его правой и левой рукой	Влезание на гимнастическую стенку и передвижение по четвертой рейке переходя с пролета на пролет Влезание на и спуск не пропуская реек	«Гуси – лебеди»	игровое упражнение «Паровозик»	
Март													

		49-50	Т.Б. Упражнять в ходьбе колонной по одному; разучить ходьбу по канату, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер	Построение в шеренгу, приветствие, объяснение задания, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную		ОРУ № 6*	Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч положенные на 40 см друг от друга Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля с хлопком в ладоши		«Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»	игровое упражнение «Колобок»
		51-52	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту; упражнять в метании и ползании	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 сигналу; ходьба и бег врассыпную		ОРУ № 6*		Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) Прыжок в высоту с разбега; Прыжки на двух ногах между кеглями	Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м	Ползание на четвереньках между кеглями	«Медведи и пчелы» игра м.п. «Передал, садись»	игровое упражнение «Колобок» «Олени упряжки»
		53-54	Т.Б. Упражнять в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами; упражнять в ползании, в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба со сменой темпа движения, семенящим шагом, широким шагом, ходьба врассыпную	Бег врассыпную, бег в колонне по одному	ОРУ № 7	Ходьба по скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, руки за головой Ходьба по скамейке с поворотом на середине	Прыжки правым (левым) боком через шнуры Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах попеременно		Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	«Ловишки» «Олени упряжки»	игровое упражнение «Достань мяч»

		55-56	Т.Б. Упражнять в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять метание в цель; упражнять в подлезании и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в пары	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроиться в пары и обратно; ходьба врассыпную	Бег в колонне по одному, по сигналу перестроиться в пары. Бег врассыпную, по сигналу остановиться	ОРУ № 7	Ходьба на носках между набивными мячами Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой		Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча	Подлезание под шнур боком справа и слева Подлезание под дуги не касаясь пола руками	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Угадай по голосу»	игровое упражнение «Достань мяч»
Апрель													
		57-58	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через предметы, в прыжках; отрабатывать навыки бросания мяча	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Перестроение в колонну по одному, по два	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону			Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе Ходьба по скамейке боком перешагивая через набивные мячи	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Бросание мяча о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола		«Мышеловка» игра м.п. «Что изменилось?»	игровое упражнение «Гусеница»
		59-60	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча и лазании	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба врассыпную	Бег, с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную			Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с разбега	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди Забрасывание мяча в кольцо с 2м.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях Подлезание под дугу	«Не оставайся на полу» игра м.п. «Найди и промолчи»	игровое упражнение «Гусеница»

		61-62	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; упражнять в бросании мяча, в пролезании в обруч и равновесии	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную			Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловля его двумя руками		Бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя Бросание мяча одной рукой и ловля одной рукой вверх и о пол	Пролезание в обруч правым (левым) боком Пролезание в обруч правым (левым) боком	«Пожарные на учении» «Олени и пастухи»	игровое упражнение «Крокодил»
		63-64	Т.Б. Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа; Закреплять навык ползания по скамейке; повторить ходьбу с перешагиванием и прыжки	Построение в колонну по одному	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег врассыпную, игровое упражнение «Быстро в колонны»			Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени	Прыжки на двух ногах между кеглями Прыжки на правой и левой ноге между кеглями		Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками	«Караси и щука»	игровое упражнение «Крокодил»
Май													
		65-66	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу; в беге врассыпную; закреплять и.п. при метании; упражнять в ползании и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; ходьба с перешагиванием через кубики	Бег с перешагиванием через кубики, бег в колонне по одному	ОРУ № 8	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки на носках, руки за головой Ходьба по узкой рейке скамейки приставляя носок одной ноги к пятки другой, руки в стороны		Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой от плеча (3м) Метание мешочков в вертикальную цель (4м)	Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку Переползание через скамейку	«Удочка» Игра М/п «Что к чему относится»	игровое упражнение «Экскаватор»

		67-68	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастичес кую стенку; упражнять в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроени е в колонну по одному	Ходьба в колонне по одному; бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	ОРУ № 8	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба с перешагиван ием через набивные мячи, руки на поясе	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед		Лазание по гимнастичес кой стенке не пропуская реек Лазание по гимнастичес кой стенке, ходьба по рейке с переходом на другой пролет	«Карусель» игра м.п. Угадай, кто ушел?»	игровое упражнение «Экскаватор »	
		69 - 72	Диагностика	«Медведи и пчелы» игра м.п. «Море волнуется раз»	игровое упражнение «Ракета»								

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для детей подготовительной к школе группы
от 6 до 7 лет
образовательная область «Физическое развитие»

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной и коррекционной деятельности воспитателя. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становления общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Рабочая программа непосредственно-образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной к школе группы составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Салемальского детского сада «Золотая рыбка» и является обязательным документом, обосновывающим выбор цели, содержания, форм организации непосредственной образовательной деятельности.

Цель рабочей программы – формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности, развивать творчество и инициативу, воспитывать морально – волевые качества, поддерживать интерес к событиям в физкультурной и спортивной жизни.

Для достижения поставленных целей рабочей программы решаются следующие **задачи**:

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

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

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

В рамках реализации рабочей программы по физической культуре используется следующий учебно-методический комплект:

1. Л.И. Пензулаева «Физические занятия с детьми 6-7лет»
2. Н.В. Полтавцева, Н.А. Городнова «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
3. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
4. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятие физической культурой в ДОУ»
5. В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячом»

Структура организации непосредственной образовательной деятельности:

Физическая культура	Кол-во компонентов		
	Неделя	Месяц	Год
	2	8	72

Длительность НОД составляет 30 минут

В данной рабочей программе представлены образовательные компоненты, разработанные на основе следующих **положений**:

Н продуктивная деятельность, которая является частью всей воспитательно-образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Такая разносторонняя связь повышает способность детей к физическому развитию

Н для физического развития необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от оснащенного спортивным инвентарём зала, спортивных уголков в группах;

Н в образовательной деятельности необходимо развивать активность, самостоятельность и творчество детей, следует побуждать выражать свои чувства и эмоции в процессе физической деятельности;

Н каждый образовательный компонент рабочей программы заканчивается подведением итогов, где каждый ребенок имеет возможность поделиться своими впечатлениями.

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

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

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

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

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

II. Требования к уровню достижений воспитанников планируемых результатов в освоении компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическая культура»

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. В результате обучения в НОД компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» формируется конечная система навыков и умений.

Параметры:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам:
 - скорость бега на 10 метров
 - скорость бега на 30 метров
 - продолжительность бега в медленном темпе
 - дальность броска мяча весом 1 кг.
 - дальность прыжка с места
 - дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой
 - наклон туловища вперед сидя
2. Знает элементы спортивных игр, городки, футбол, хоккей, баскетбол

III. Тематический план

№	Раздел	Количество часов, отведенных на изучение раздела	Количество НОД	
		Количество времени НОД	Объем образовательной нагрузки в год	
1.	ХОДЬБА, БЕГ	10 мин	640 мин	64
2.	РАВНОВЕСИЕ	5 мин	320 мин	
3.	ПРЫЖКИ	5 мин	320 мин	
4.	МЕТАНИЕ	5 мин	320 мин	
5.	ЛАЗАНИЕ	5 мин	320 мин	
6.	ДИАГНОСТИКА	30 мин	240 мин	
Итоговое количество времени, отведенного на развитие движений у детей - 2160 минут, что составляет 72 компонента НОД.				

IV. Содержание программы.

Важнейшей задачей приобщения детей подготовительной группы к физической культуре

является формирование у них правильных двигательных умений и навыков. Правильное выполнение движения обеспечивают положительное влияние на работу органов и систем, увеличивают физическую нагрузку на организм, создают базу для овладения более сложными физическими упражнениями, приучают к определённой напряжённости при выполнении двигательных действий.

Программа нацелена на формирование умения действовать целесообразно в различных ситуациях, на выработку гибкости двигательного навыка, развитие способности быстро переходить от одного движения к другому в разных сочетаниях и в разной последовательности. Старшие дошкольники подводятся к познанию зависимости выбора способа действия не только от условий, но и от своего физического развития, позволяет развивать оценку и самооценку выполнения движений.

Данная рабочая программа включает в себя следующие разделы:

- 1. Ходьба и бег**
- 2. Прыжки**
- 3. Бросания, ловля, метание**
- 4. Лазание, ползание, подлезание**
- 5. Равновесие**

Задачи первого раздела: учить сохранять непринуждённую осанку на занятиях и в повседневной жизни, научить различать ходьбу по характеру её выполнения, сохранять беговую осанку, учить уметь быстро менять направления движения, объяснить целесообразность применения различных способов бега, учить понимать, почему необходимо бегать легко, от чего зависит лёгкость бега.

Задачи второго раздела: учить выполнять правильно все составные элементы прыжка, учить правильному приземлению, дать представление о влиянии пружинистых движений в коленях на мягкость приземления, рассказать о связи между силой толчка и включением в работу различных частей тела.

Задачи третьего раздела: научить принимать правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах, бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук, ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учетом условий выполнения, учить понимать связь между и.п. ног и захватом предмета одной или двумя руками, учить понимать что замах необходим для увеличения силы броска.

Задачи четвертого раздела: учить выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая препятствия, учить пользоваться перекрестной координацией при лазанье по гимнастической стенке, учить понимать зависимость используемого способа подлезания от высоты препятствия, требований к скорости передвижения и собственного роста.

Задачи пятого раздела: учить сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре учить сохранять равновесие в статической позе, стоя на одной ноге, учить определять позу при которой равновесие будет устойчивым.

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд , пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные упражнения	
Катание на санках.	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки.	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея.	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Подвижные игры	
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч , не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.	«Гори, гори ясно!» и др.

Организация НОД по реализации рабочей программы.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня овладения необходимыми умениями в рабочую программу включена непосредственно образовательная деятельность практического характера (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, подвижные игры).

В течение двух недель в сентябре и мае проводится комплексная психолого-педагогическая диагностика как адекватная форма оценивания результатов освоения программы детьми дошкольного возраста.

В середине учебного года для детей организуются недельные каникулы. В дни каникул организуется совместная деятельность педагога с детьми (развлечения, праздники, спортивные досуги, дни здоровья).

Организация жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей осуществляется через реализацию воспитательно-образовательных моделей: совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непосредственной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Объем самостоятельной деятельности, как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется.

V. Способы проверки усвоения элементов содержания компонента «Физическая культура»

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

9) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

10) оптимизации работы с группой детей.

Диагностика представляет собой характеристику промежуточных результатов и методику оценки данного компонента. В зависимости от того, насколько устойчиво сформирована каждая характеристика у ребенка (проявляется крайне редко, иногда, часто), она оценивается количественно (0, 1 или 2 балла соответственно).

³⁵₁₇ **часто** – проявляющаяся характеристика считается устойчиво сформированной, не зависит от особенностей ситуаций, присутствие или отсутствие взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности (**2балла**);

³⁵₁₇ **иногда** – характеристика предполагает периодическое проявление, зависящее от способностей ситуации, наличие контроля, со стороны взрослого, настроения ребенка (**1балл**);

³⁵₁₇ **крайне редко** – данная характеристика не сформирована, а ее появление носит случайный характер (**0 балл**).

Показатель развития складывается из данных наблюдений педагога и результата выполнения самим ребенком диагностических заданий.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью дальнейшего планирования работы.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем, педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Планируемые промежуточные результаты освоения компонентов образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Целевые ориентиры
Физическая культура	9. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам: -скорость бега на 10 метров -скорость бега на 30 метров -продолжительность бега в медленном темпе -дальность броска мяча весом 1 кг. -дальность броска мешочка правой и левой рукой -мышечная сила правой и левой руки -наклон туловища вперед сидя 2. Знает элементы спортивных игр: городки, футбол, хоккей,

Методика оценки.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и критериальных диагностических методик:

1. Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла – результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше, узнает знакомое произведение, имеет любимое.

1 балл – по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

2 баллов – почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

2. Знает элементы спортивных игр: городки, футбол, хоккей, баскетбол.

Оценка:

2 балла – правильно и хорошо выполняет задание

1 балл – выполняет задания, но с некоторыми недочётами

0 баллов – не может выполнить задание (не может лазить, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилам)

Ходьба, бег, упражнения в равновесии:

- Пробежать под вертящейся веревкой
- Убежать от ловящего, догнать убегающего; стоять на одной ноге;
- пройти 3-4 м. с закрытыми глазами;
- пробежать медленно до 320 м по пересеченной местности;
- пробежать быстро 10 м (3-4 раза) с перерывами; челночный бег 3 раза по 10 м;
- пробежать как можно быстрее 20 м (примерно за 5,5-5 с) и 30 м (примерно за 8,5-7,5 с);

Прыжки:

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

Метание, катание, бросание, ловля:

- Ударить мяч, отскочивший от земли, не менее 10 раз подряд на месте и продвигаясь вперед шагом (не менее 5-6 м);
- перебрасывать мяч друг другу (сверстнику, взрослому) и ловить его стоя, сидя, разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- катать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м) с расстояния 3-4 метра;
- метать мяч вдаль на 5-9 м.

Лазание, ползание:

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками вышки; перелезть верх;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

Упражнения в равновесии:

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- пройти по узкой рейке гимнастической скамейки

Спортивные развлечения:

- Катать сверстников на санках;
- Приседать и снова вставать во время скольжения по ледяным дорожкам;
- Скользить по ледяным дорожкам самостоятельно;
- Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, делать повороты вправо и влево с помощью
- Уметь организовать подвижные игры со сверстниками, проанализировать их результат.

Показатели бега на скорость (10 м., 30 м.)

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.

2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3X10м)

Методика обследования:

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются 2 попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования.

Старший возраст.

И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад.

2. *Толчок*: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед -вверх.

3. *Полет*: туловище согнуто, голова веред; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед-вверх.

4. *Приземление*: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед - в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Показатели метания.

Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)

Методика обследования:

Старший возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз -назад -в сторону, перенос веса на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута.

3. *Бросок*: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль - вверх; сохранять заданное направление предмета

4. Заключительная часть: шаг вперед, сохранения равновесия.

Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).

Методика обследования.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой

2. податься всем туловищем вперед;

3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях;

4. туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед - вверх и сделать бросок.

Гибкость.

Методика обследования.

И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.

Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка.
2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный пережат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота - 3 метра)

Методика обследования.

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

VI. Перечень литературы и средств обучения.

49. Адашквичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников» «Просвещение» 1983г.
50. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста» Издательство «АРКТИ» 2002г.
51. Барышникова Т. «Игры на воздухе» ИЧП «Кристалл» 1998г.
52. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., СЕРГИЕНКО Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Творческий центр «Сфера», М 2007г.
53. Гайдаренко Е.П. «Нескучная энциклопедия – игры, забавы, развлечения для детей и взрослых» Издательство «Сталкер» 1997г.
54. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» Методическая литература 2005г.
55. Гришина Г.Н. «Любимые детские игры» Творческий центр «Сфера»
56. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» творческий центр «Сфера» М, 2002г.
57. Казина О.Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей» Ярославль Академия Развития Академия Холдинг 2005г.
58. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» Москва «Просвещение» 1989г.
59. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры», «Упражнения и игры с мячами» Москва Изд. НЦЭНАС 2006г.
60. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» Москва «Просвещение» 1986г.
61. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» пособие для практических работников «Издательство АРКТИ» 1999г.
62. Осокина Т.И. «Физическая культура в д/с» «Просвещение» 1986г.
63. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей», «Физкультурные занятия с детьми» Москва.» Просвещение» 1988г.
64. Полтавцева Н.В., Городнова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение «РОСМЭН» 2004г.
65. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Изд.»Мозаика- Синтез» 2002г.
66. Сивачёва Л.Н.» Физкультура – это радость» «Детство – пресс» 2005г.

67. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» Изд. «ГНОМ и Д» 2006г.
68. Федин С., Болотина Ю. «Игры нашего детства» Москва «АЙРИС – ПРЕСС» 2005г.
69. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Мозаика-синтез Москва 2015
70. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет» мозаика-синтез Москва 2015
71. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения» Мозаика-синтез Москва 2015
72. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» Мозаика-синтез Москва 2015

Технические средства обучения.

1. Магнитофон
2. CD и аудиоматериал.

Наглядно-образный материал.

- 1 Карточки для индивидуальных занятий
- 2 Платочки
- 3 Флажки
4. Канат
- 5 Гимнастические скамейки
- 6 Мячи
- 7 Дуги
- 8 Маты
- 9 Гимнастическая стенка
- 10 Наклонные лестницы
- 11 Скакалки
- 12 Самокаты
- 13 Обручи
- 14 Батут
- 15 Мягкие модули
- 16 Гимнастические палки
- 17 Мешочки
- 18 Бревно
- 19 Нестандартное оборудование
- 20 Тоннели
- 21 Велосипеды
- 22 Кольцебросы

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

План дата	Факт дата	№	Задачи	Перестроение	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание и работа с мячом	Лазание и ползание	Подвижная игра	Дыхательная гимнастика, расслабление
Сентябрь													
		1-4	Диагностика	П/и на осанку Ёлочка», П/И «По малину» Важенка и оленята»	Упр-ние на расслабление «Опёнок»								
		5-6	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с фиксированном поворотов; развивать ловкость с мячом; координацию в равновесии; повторить упражнение на переползание по скамейке	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Перестроение в колонну. Перестроение парами через середину. Перестроение в круг, расчет на 1, 2, перестроение по расчету в два круга. Обратное перестроение в колонну	Ходьба в колонне высоко поднимая колони, на носках, с крестным шагом, выпадами вперед. Перешагивая предметы, спиной вперед, с хлопками под левую ногу, перекрестная ходьба	Бег в колонне змейкой, с ноги на ногу по ориентирам, широким шагом Бег, высоко поднимая колони, прямые ноги, с захлестом голеней, боковым галопом	с обручем	Ходьба по скамейке, с хлопком под коленом прямой ноги Ходьба по скамейке, руки на поясе, на середине повернуться крутом, идти дальше спиной	Напрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с поворотом на 180 градусов	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля двумя руками	Ползание по скамейке на животе Ползание по скамейке на ладонях и ступнях	П/и «Плетень» Игра – эстафета «Сбор урожая»	

		7-8	Т.Б. Упражнять в чередовании и ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке; в равновесии. Повторить прыжки через шнуры	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на месте. Расчет на 1, 2. Перестроение по расчету в две шеренги. Перестроение в две колонны.	Ходьба парами с заданиями; боком приставным шагом, спиной и лицом друг к другу; с различным и положениями рук; перекрестная ходьба	Бег парами в чередовании и с ходьбой враспынуто; бегом враспынуто	с обручем	Ходьба по скамейке, руки на поясе, на середине присесть, хлопнуть в ладоши Ходьба боком приставным шагом, перешагивая набивные мячи	Прыжки из обруча в обруч Прыжки на правой и левой ноге через шнуры		Ползание по скамейке на ладонях и коленях Лазание в обруч правым и левым боком с партнером, который держит обруч	П/и «Птицы» игра м/п «Летает – не летает» « не попадись»	Упр-ние йога «Лебединая шея»
Октябрь													
		9-10	Т.Б. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в равновесии и прыжках, развивать ловкость в упражнении с мячом	Построение в шеренгу. Прыжком перестроение в колонну	Ходьба в колонне в колонне по одному между предметами	Бег в колонне По одному между предметами	без предметов	Ходьба по скамейке, руки за головой; на середине присесть руки в сторону Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева	Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками Переброска мячей друг другу с хлопком		игра в/п «Перелёт птиц» игра в/п «Быстро возьми» игра м/п. «У кого мяч»	упражнение на дыхание «Жук»

		11-12	Т.Б. Упражнять в ходьбе с изменением направления по сигналу; отработать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию в упражнениях с мячом.	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно» Перестроение в колонну переступанием	Ходьба с изменением направления движения по сигналу;	Бег в колонне с заданиями на сигнал: -упор присев -остановка -смена направления движения С перешагиванием через предметы	без предметов		Прыжок с высоты Прыжки с высоты	Отбивание мяча одной рукой стоя на месте и с продвижением Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в корзину	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении Лазание в обруч на четвереньках лазание в обруч прямо и боком в группировке	игра с/п «смелый охотник» игра с/п «Ручейки и озера»	Упражнение на дыхание «Жук»
		13-14	Т.Б. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты кругом Перестроение в колонну прыжком	Ходьба в колонне с различными положениями рук(вверх, в стороны, за голову, вперед); перекрестная ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне с выполнением заданий широким шагом, боковым галопом, захлестом голени, с поворотом на 360, упор присев, стойка на носках, смена направления	без предметов	Ходьба по узкой рейке скамейки свободно балансируя руками Ходьба по рейке скамейки, руки за голову		Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) Ведение мяча между предметами	Ползание по скамейки на животе Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая вперед головой набивной мяч	игра в/п Чье звено быстрее соберется» игра с/п «День и ночь» «Здравствуй, догони» игра м/п «летает-не летает»	упражнение на осанку «Елочки»

		15-16	Т.Б. Закреплять навык ходьбы со сменной темпа. Упражнять в беге врассыпну ю, в ползании; повторить упражнение на равновесие	Построение в шеренгу. Поворот кругом. Размыкание и смыкание приставным шагом. Перестроен ие в колонну переступан ием	Ходьба в чередовани и с ходьбой семенящим шагом, широки шагом	Бег в колонне; бег врассыпну ю	без предметов	Ходьба по скамейке хлопая перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки на правой и левой ноге между предметами Прыжки на двух ногах между предметами в конце запрыгнуть в обруч		Ползание на четверенька х подталкива я головой мяч Ползание по скамейке с мешочком на спине	игра в/п «удочка» играм/п «Ловкие пальцы»	упражнение на осанку «Елочки»
Ноябрь													
		17-18	Т.Б. Закрепить навык ходьбы и бега по канату; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкиван ии в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Построение в три колонны. Перестроен ие в колонну Построение в колонну. Размыкание и смыкание. Перестроен ие в две колонны, в колонну	Ходьба в колонне в чередовани и с ходьбой на носках, на наружных сводах стопы, с крестным шагом боком, с выпадами, с ускорением и замедление м Ходьба на носках, высоко поднимая колени, спиной вперед «змейкой», огибая предметы	Бег в колонне с выполнение м заданий: остановки, поворот на 360гр., упор присев, с изменением направлена, с ускорением высоко поднимая колени; мелким, широким шагом, с захлестом голени	без предметов	Ходьба по канату боком приставным шагом (пятки на полуноски на полу) Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за головой	Прыжки на двух ногах через предметы Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вдоль каната	Эстафета «мяч водящему» Броски мяча в корзину двумя руками- баскетбольн ый вариант		игра в/п «Пожирател ь рыб» «догони свою пару» в/п «Быстро возьми» игра м/п «угадай чей голосок»	Йога «Качалочка » (на развитие гибкости)

		19-20	Т.Б. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке	Построение в шеренгу. Перестроение в круг, перестроение в два круга, перестроение в две колонны Повороты на месте, расчет на 1, 2, перестроение в две шеренги, размыкание, смыкание	Ходьба гимнастическим шагом, на носках, в полуприседе, с изменением направления на носках, на пятках, мелким и широким шагом, спиной вперед враспынную	Бег в колонне, с ноги на ногу, в чередовании с прыжками на двух ногах, враспынную-на сигнал остановка поворот на 360гр., упор присев, остановиться на одной ноге, прыжок вверх	без предметов		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку Прыжки через короткую скакалку	Бросание мяча друг другу из за головы Передача мяча в шеренгах (проводится в виде эстафеты)	Ползание по скамейке на средних четвереньках задом наперед и с мешочком на спине Ползание в прямом направлена толкая головой мяч	игра-«Фигуры» игра м/п «Запрещенное движение» игра с/п «Построй башню» игра м/п «Найди и промолчи»	Стихотворная минутка «Строим дом» (во время разминки)
		21-22	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу; в равновесии	Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Расчет по порядку. Повороты на месте, расчет на 1, 2, 3, перестроение в три колонны. Перестроение в колонну	Ходьба с ритмичными хлопками под левой ногой, змейкой между предметами, в рассыпную	Бег в колонне в чередовании с бегом враспынную; змейкой, Бег с мячом перед грудью, на сигнал остановиться, отбивая мяч одной рукой, подбросить-поймать	с гимнастической палкой	Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове		Ведение мяча в прямом направлена и между предметами Метание мешочков в горизонтальную цель	Лазание под дугу в группировке Ползание на высоких четвереньках, затем встать и хлопнуть в ладоши над головой	Игра – «перелёт птиц» «Хейро» игра с/п «Рукавичка»	Упражнения на дыхание «Погреем руки»

		23-24	Т.Б. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами ; разучить лазание по гимнастиче ской стенке; повторить упражнения в прыжках и равновесии	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание Повороты на месте. Расчет на 1, 2, 3; перестроен ие в три шеренги; перестроен ие в колонну	Ходьба в колонне; гимнастиче ским шагом, на наружных сводах стоп; в полуприсед е, боком с крестным шагом Между предметами	Легкий бег в колонне с изменением темпа, боковой галоп; бег с захлестом голеней. Бег с ноги на ногу по ориентирам , между предметами	с гимнастиче ской палкой	Ходьба по гимнастиче ской скамейке боком приставным шагом, на середине присесть Ходьба на носок по узкой рейке, руки за головой	Прыжки на двух ногах справа и слева через шнур	Бросание мяча о стенку одной рукой, ловля двумя Забрасыван ие мяча в корзину двумя руками от груди	Лазание на гимнастиче скую стенку Лазание по гимнастиче ской стенке	игра в/п «Волк и олени». игра с/п «Слепой мседведь» «Стой олень»	Упр-ние на дыхание «Ежик»
--	--	-------	--	---	--	--	--------------------------------	--	--	---	--	---	---------------------------------

Декабрь

		25-26	Т.Б. Упражнять в ходьбе с различным и положения ми рук, в беге врассыпну ю; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненно й ситуации. Развивать ловкость в упражнения х с мячом	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание. Перестроен ие в колонну прыжком,	Ходьба в колонне: по диагонали зала, в полуприсед е, выпадами, приставляя ногу, на носок, Ходьба в гимнастиче ским шагом, широким шагом, на наружных сводах стоп, руки за спиной.	Бег в колонне по доске, «змейкой», с ноги на ногу из обруча в обруч, пробегание в большой обруч Бег в колонне врассыпну ю, высоко поднимая колени, с захлестом голени	с малым мячом	Ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. Перешагива я через набивные мячи Ходьба по скамейке с приседание м на середине	Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура. продвигаясь вперёд (в одну сторону на правой, в другую на левой)	Бросание малого мяча вверх, одной рукой и ловля двумя Переброска мячей друг другу из и.п. (снизу, из- за головы)	П/и « хитрая лиса» игра в\п «Кот- Котофей» «Невод»	Имитацион ные упражнения «Кошка», «Корова»
--	--	-------	--	--	---	---	------------------	---	---	---	--	--

		27-28	Т.Б. Упражнять в ходьбе с изменением темпа, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	Построение в шеренгу, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», расчет по порядку, перестроение в колонну Построение в круг, расчет на 1,2, перестроение в два круга, перестроение в колонну	Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой: спиной вперед, на носках, с крестным шагом боком, на носках, высоко поднимая колени, Ходьба в колонне с различным положением рук, на носках, выпадами, скрестным шагом «сиртаки», ходьба по диагонали	Бег в колонне с выполнением заданий на сигнал: стойка на одной ноге, упор присев, поворот на 360°, прыжок вверх на двух ногах Бег в колонне с изменением темпа, меняя направляющего по сигналу, поднимая прямые ноги в стороны, вперед и назад	с малым мячом		Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед Прыжки между предметами: на двух ногах, на правой и левой поочередно	Эстафета с мячом «передача мяча в колонне» Прокатывание мяча между предметами	Ползание на средних четвереньках по скамейке, Ползание под шнур правым и левым боком в группировке	п/и «салки с лентой» П/и «Полярная сова и евражки» П/и «Филин и пташки»	Упр-ние на расслабление «Холодно – жарко»
		29-30	Т.Б. Повторить ходьбу с изменением темпа с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии	Построение в шеренгу, смыкание и размыкание приставным шагом, расчет на 1,2,3, перестроение в 3 шеренги уступом. Перестроение в колонну Построение в колонну . Перестроение в три шеренги уступом.	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа по сигналу Ходьба в колонне на носках ноги врозь, пятки внутрь, носки наружу	Бег в колонне в чередовании с бегом; спиной вперед; перешагивая предметы, в рассыпную Бег в колонне «Змейкой», в 2 больших обруча	с веревкой	Ходьба по рейке скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой	прыжки со скамейки на мат	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками Перебрасывание мячей в парах (способ по выбору)	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами	Игра с/п «Рукавицы Деда Мороза» Игра-эстафета «Собери снеговика» «Прыжки через нарты «попрыгунки-воробышки»	

		31-32	Т.Б. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке; повторит упражнения в прыжках и на равновесие	Построение в колонну, расчет на 1,2. Перестроение в два круга, в один круг	Ходьба в колонне по одному, на носках, рука на плече товарища, с поворотом на сигнал	Бег боковым галопом спиной вперед, подскоками с ноги на ногу, с поворотом на сигнал	с веревкой	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени	Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед		Ползание по скамейке на ладонях и ступнях Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	П/и «Перепрыгни через сосульку» «хитрая лиса» Игра м/п «Горячее сердце»	
--	--	-------	---	--	--	---	------------	---	---	--	--	---	--

Январь

		33-34	Т.Б. Повторить ходьбу и бег врассыпную с остановкой на сигнал; упражнения на равновесие, прыжки через препятствие	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Смыкание и размыкание. Перестроение в две шеренги по расчету Перестроение в колонну, в две колонны	Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону на сигнал высоко поднимая колени, врассыпную Ходьба в колонне с закрытыми глазами, с разворотом стоп	Бег в колонне: боковым галопом, высоко поднимая колени, с захлестом голеней, спиной вперед врассыпную с остановкой на сигнал Бег через закрытыми модули, с доставкой предмета	без предметов	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове Ходьба по узкой рейке с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной	Прыжки через препятствия Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Отбивание мяча одной рукой в движении до обозначенного места Прокатывание мяча между предметами		П/и «Ловишки-ёлочки», «день, ночь, огонь, вода» П/и «Малечина-калечина» «Ручейки и озера»	упражнение на дыхание «Сдуй снежинку»
--	--	-------	--	--	---	---	---------------	--	--	--	--	---	---------------------------------------

		35-36	Т.Б. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке	Построение в шеренгу. Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно». Размыкание и смыкание, перестроение в круг, в колонну, в два круга, в две колонны, в колонну	Ходьба в колонне, ходьба на носках, руки вверх, высоко поднимая колени, руки на пояс, выпадами-руки за головой Перешагивая предметы, спиной вперед, боком скрестным шагом	Бег в колонне с остановкой на сигнал, с поворотом, с приседом, в рассыпную Бег с подскоками, парами, боковым галопом	без предметов		Прыжки в длину с места на мягкое покрытие Прыжки в длину с места с увеличением расстояния	Перебрасывание мяча в тройках Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол(с другими заданиями)	Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч головой Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	П/и «Совушка» П/и «Перетяни за черту» Игровые упражнения с клюшкой и шайбой	упражнение на дыхание «Сдуй снежинку»
		37-38	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под шнур	Построение в шеренгу. Повороты на месте Перестроение в колонну, в три колонны * Размыкание и смыкание. Перестроение в круг, в два круга. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне перешагивая шнуры и набивные мячи пролезая в обруч на носках, на наружных сводах стопы, с выпадами	Бег в колонне, «змейкой» с ноги на ногу, в рассыпную	с м. мячом	ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на поясе приставным шагом, перешагивая через предметы Ходьба на носках между предметами		Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя Перебрасывание мяча одной рукой в парах с отскоком от пола	Лазание под шнур правым и левым боком Ползание на ладонях и коленях и подкатывание под веревку, натянутую поперек зала на высоте 30см от пола,	Игра «удочка» Игра с/п «Построй башню»	упражнение на осанку «Кипарисы»

		39-40	Т.Б. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	Построение в шеренгу, размыкание, смыкание. Повороты на месте, расчет на 1,2,3. перестроение в три шеренги уступом, в колонну	Ходьба в колонне, на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки на пояс; перекрестная ходьба, с изменением направления	бег в колонне, врассыпную; противоходом; по диагонали зала	с м. мячом	Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки Ходьба по рейке скамейки, руки за голову	Прыжки через короткую скакалку Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без остановки		Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине Ползание на четвереньках между предметами	П/и «паук и мухи» „Отбивка оленей” игра с/п „Сова и евражки”	Имитационные упражнения «Комар», «Олени»
Февраль													
		41-42	Т.Б. упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением заданий, закреплять навык оттапливания в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание, расчет по порядку, перестроение в колонну Построение в колонну, повороты на месте, перестроение по расчету в два круга, перестроение в колонну	ходьба в колонне. По команде: «ров справа»-поворачиваются вправо и прыгают, тоже в другие стороны ходьба в колонне по заданиям: на носках, руки вверх; на наружных сводах стоп, руки за спину; скрестным шагом боком, высоко поднимая колени, руки на пояс	легкий бег в колонне; бег с ноги на ноги ; бег в чередовании и с прыжками на двух ногах, продвигаясь вперед; бег врассыпную в чередовании и с ходьбой в колонне легкий бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360°; стойка на одной ноге, руки на пояс; упор присев; остановка, подлезание между ногами в парах	без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи Ходьба по рейке скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову	Прыжки на двух ногах через шнуры без остановки Прыжки между предметами на одной ноге	Броски мяча в парах с ударом об пол одной рукой ловля двумя Передача мяча двумя руками по кругу в четверках вправо и влево.	в/п «клучи» «Волк во рву» «Летающий диск»	Имитация «Белый медведь», «Тюлени» упражнение на расслабление «Сосулька»	

		43-44	ТБ упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазание	построение в круг, расчет на 1,2. перестроение по расчету в два круга, перестроение в колонну построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно». , расчет на 1,2. перестроение в две шеренги, в колонну	ходьба в колонне, спиной вперед, «змейкой», огибая предметы, по диагонали зала, семенящим шагом, ходьба в колонне с высоко поднимающей колени, хлопками под коленом, широким шагом	обычный бег в колонне в чередовании с бегом мелким и широким шагом, в рассыпную бег в колонне, боковым галопом, спиной вперед, бег с изменением темпа	без предметов		Подскоки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед * Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге	Переброска мячей друг другу способом от груди Переброска мяча в парах свободно двигаясь по залу	Лазание под дугу прямо и боком Ползание на четвереньках между предметами	п/и «Буйволы в загоне» « Не оставайтесь на полу» с/п «Большая черепаха»	Имитация «Жирафа», «Кенгуру» Упр-ние на осанку «Крокодилчик»
		45-46	ТБ Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение в равновесии	Построение в шеренгу. Размыкание и смыкание, повороты на месте, перестроение в колонну, построение в четыре колонны по звеньям, обратное перестроение Построение в звенья по ориентирам, перестроение в колонну, повороты на месте, расчет по порядку	Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой широким шагом и семенящим шагом Ходьба в колонне, по сигналу – ходьба в шеренге скрестным шагом боком «сиртаки», руки на плечи друг другу, ходьба в упоре лежа, боком приставным шагом	Легкий бег в колонне, бег с ноги на ногу по ориентире, подскоки, с остановкой на сигнал, с изменением направления на сигнал Бег в колонне по диагонали зала, бег двумя колоннами, расхождением встречных колонн, в колонне со сменой направления по сигналу	с флажками	Ходьба парами по стоящим параллельно скамейкам держась за руки Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи	Перебрасывание мяча в парах разными способами(2подгруппа) Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет Лазание на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (1подгруппа)	Игры-эстафеты «Донесение» «Разведчик и» Игровое упр-ние «Метка в цель» «Белый шаман»		

		47-48	ТБ Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания в ползании на четвереньках; повторить упражнения на равновесие и прыжки	Построение в шеренгу, повороты на месет, перестроение в колонну, в две колонны по звеньям, обратное перестроение	Ходьба в колонне в чередовании с ходьбой на носках на сигнал «стоп!» повернуться кругом и пойти дальше	Бег в колонне с заданиями: с поворотом вокруг, в рассыпную	с флажками	Ходьба по скамейке с хлопками над головой и внизу Ходьба по скамейке с мешочком на голове	Прыжки из обруча в обруч без пауз	Эстафета с мячом «передал-садись»	Ползание на четвереньках между предметами лазание на гимнастическую стенку	п/и «жмурки» П/и «Самолетик и» Игра м.п. «угадай, чей голосок?»	имитация «Экскаватор»
--	--	-------	---	--	--	--	------------	--	-----------------------------------	-----------------------------------	--	---	-----------------------

Март

		49-50	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; сохранять равновесие; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Построение в шеренгу расчет по порядку, расчет на 1,2, перестроение в две шеренги, повороты на месте, перестроение в колонну	Ходьба с различным положением рук, на четвереньках, двумя колоннами с расхождением. Между предметами Ходьба с ритмичным и хлопками под ногой, на носках, на пятках, в полуприседе	Бег в колонне змейкой, перешагивая предметы, по диагонали, со сменой направления, Бег в колонне с заданиями хлопок – поворот 2 хлопка – прыжок свисток – упор присев удар в бубен - остановка	с м. мячом	Ходьба по скамейке навстречу друг другу с расхождением на середине Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед способом ноги вместе-ноги врозь шеренгами Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед	Передача мяча в шеренгах с предварительным ударом об пол Передача мячав колонне из и.п. стоя на коленях и сидя на пятках	игра «ключи» Эстафета «Завяжи – развяжи платок» «Здравствуй, догони»	дыхательно е букво упражнение «М» упражнение на расслабление «Тающий человек»
--	--	-------	--	--	---	---	------------	--	--	--	---	--

		51-52	Т.Б. Упражнять в Ходьбе в колонне по одному; беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом	Построение в круг Расчет на 1, 2, перестроение в 2 круга; в 2 колонны, в одну колонну Построение в шеренгу, смыкание, размыкание, повороты на месте. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне; по наклонной доске; мелким, широким шагом, спиной вперед, с перепрыгиванием через препятствие Ходьба боком, приставным шагом, прыжки с ноги на ногу, ползание на четвереньках «Змейкой»	Бег в колонне с остановкой на сигнал. Бег по диагонали Бег в колонне с изменением темпа, боковой галоп, спиной вперед, врассыпную	с м. мячом		Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед Прыжки через предметы разной высоты на одной ноге	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока в парах Переброска мячей в парах способом по выбору	Ползание под шнур, не касаясь пола руками Ползание на высоких четвереньках по скамейке	игра с/п «Кому достанется кегля» игра м/п «Запомни и повтори» П/и «Мяч водящему» «Затейники»	дыхательное упражнение «Еж»
		53-54	Т.Б. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия	Построение в круг, перестроение в шеренгу, в колонну. Размыкание, смыкание Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне гимнастическим шагом, скрестным шагом боком. Ходьба двумя колоннами с расхождением Ходьба в колонне на носках, на наружных сводах стоп, в полуприседе, врассыпную	Бег в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную Бег в колонне, со сменой направляющего (последний обегает всех, и встает вперед)		Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба между предметами с мешочком на голове		Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой способом от плеча из и.п.: сидя, стоя на коленях Метание мешочков в даль	Ползание в прямом направлении на четвереньках »кто быстрее?» с гимнастическим колесом Ползание по скамейке на средних четвереньках с мешочком на спине	эстафета «волк во рву» игра в/п «Ловкие ребята»	Буквоупражнение «П»

		55-56	Т.Б. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Расчет на 1, 2, 3; перестроение в 3 шеренги уступом. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне; на носках с различным и положениями рук; расхождением встречных колонн; боковым скрестным шагом	Легкий бег в колонне, боковой галоп, бег с захлестом голени, высоко поднимая колени, противходом,	парами	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Прыжки на правой и левой ноге между предметами Прыжки через короткую скакалку	Передача мяча в парах в движении	Лазание на гимнастическую стенку Лазание под шнур прямо и боком в группировке	игра с/п «Отгадай ведущего» игра м/п «Совушка» «Охота на куропаток»	профилактика плоскостопия упражнение «Художник»
Апрель													

		57-58	Т.Б. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Построение в шеренгу, выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно» смыкание и размыкание , расчет по порядку, перестроение в колонну, расчет на 1,2,3 в движении Построение в шеренгу, повороты на месте, расчет на 1,2, перестроение в две колонны по расчету на месте и в движении	Ходьба в колонне по полосе препятстви й: боком, приставным шагом по канату, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу через модули (8 шт); четверенька х «змейкой», огибая кегли. Ходьба в колонне с различным положением рук; ходьба в колонне по сигналу – ходьба в шеренге скрестным шагом боком, ходьба в колонне перекрестна я	Бег в колонне с изменением темпа; боковой галоп; бег спиной вперед; противоходом; бег с подкатыванием под веревку (h – 40см) Бег в колонне с чередованием с бегом по скамье; бегом с ноги на ногу по ориентирам ; подскоками ; бегом с остановкой на сигнал; с изменением направления бега на сигнал	без предметов	Ходьба по скамейке с передачей малого мяча под коленом Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове, на середине присесть	Прыжки на двух ногах через шнур продвигаясь вдоль него Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в шеренге Перебрасывание мячей в парах разными способами		П/и «Перелёт птиц» «Стая уток «Хромой журавль» «Птица без гнезда»	Йога самомассаж «Лебединая шея»
--	--	-------	--	---	--	--	---------------	--	---	--	--	---	---------------------------------

		59-60	Т.Б. Повторить упражнение в ходьбе и беге; упражнять в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Построение в круг. Выполнение поворотов Расчет по порядку. Перестроение в шеренгу; в колонну Расчет на 1-3, перестроение в 3 шеренги уступом; перестроение в колонну	Ходьба в колонне на носках, на наружных сводах стопы, выпадами, высоко поднимая колени, ходьба по кругу с поворотом в другую сторону Боком скрестным шагом, двумя колоннами, расхождением	Бег в колонне с выполнением заданий на сигнал: остановка, встать на носки, поворот на 360, прыжок вверх Боковой галоп, бег с захлестом голени, противоходом	без предметов		Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с разбега	Броски мяча другу в парах Эстафета с мячом «передал-садись»	Ползание на четвереньках «кто быстрее до кубика?» Лазание под шнур в группировке	игра «Меткий стрелок» игра в/п «мышеловка» игра м/п «Отдай честь»	Имитация «Самолёт»
		61-62	Т.Б. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в перестроении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	Построение шеренгу, повороты на месте, в колонну по два по расчету, в две шеренги. Размыкание и смыкание Перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне: перестроение в пары гимнастическим шагом, спиной вперед, «змейкой», по диагонали, семенящим шагом С хлопками под левую ногу, высоко поднимая колени, в полуприседе	Бег в колонне мелким и широким шагом, высоко поднимая колени, по диагонали, По сигналу – поворот, прыжок вверх, упор присев, остановка, врассыпную	без предметов	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове перешагивая через предметы	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед с мешочком зажатым между колен Прыжки через короткую скакалку вращая вперед-назад, скрестно	Метание мешочков на дальность Метание мешочков на дальность (подгруппой)	Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине Ползание на высоких четвереньках между предметами	игра в/п «Поймай комара», «Медведи и пчелы» игра м/п «Запрещенное движение»	Имитация «Жук»

		63-64	Т.Б. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, и с мячом	Построение в шеренгу. Повороты на месте. Смыкание и размыкание в порядке. Расчет по порядку. Перестроение в колонну по два	Ходьба в колонне по два с заданиями: на носках, на наружных сводах стопы, скрестным шагом боком, гимнастическим шагом	Бег в колонне с заданиями на сигнал: поворот на 360, стойка на одной ноге, подлезание между ногами партнера, смена направления	без предметов	Ходьба на носках с мешочком на голове между предметами	Прыжки В длину с разбега	Бросание мяча в шеренгах		игра в/п «Цветы» «Салки с ленточкой»	упр-ние на расслабление «Выросли в саду цветки»
--	--	-------	---	--	---	--	---------------	--	--------------------------	--------------------------	--	--------------------------------------	---

Май

		65-66	Т.Б. Обучать ходьбе в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспыну; в метании на дальность, в прыжках, в равновесии	Построение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну. Размыкание и смыкание. Построение в шеренгу. Повороты на месте, расчет, перестроение в 3 колонны перестроение в одну колонну	Ходьба в колонне, по наклонной доске, широким, мелким шагом, спиной вперед. Ходьба в колонне, гимнастическим, скрестным шагом боком. Ходьба двумя колоннами с расхождением	Бег в колонне На сигнал с остановкой, по диагонали чередовании с бегом парами, бег с ноги на ногу, со сменой направляющего по сигналу	без предметов	Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба на носочках с мешочком на голове между предметами (задом наперед)		Метание мешочков на дальность. Метание мешочков на дальность-«кто дальше» в шеренгах	Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание под шнур боком не касаясь пола руками	игра в/п «Через веревку», «Ловкие ребята» игра м/п «Запомни и повтори» «воробы и кошка»	этюды на расслабление «Волшебный цветок»
--	--	-------	--	--	--	---	---------------	--	--	--	---	---	--

		67-68	Т.Б. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании, упражнять в сохранении равновесия	Построение в шеренгу. Смыкание и размыкание. Расчет по порядку. Перестроение в колонну	Ходьба в колонне. На сигнал «Аист» - встать на одну ногу, лягушки-присесты, мышкисеменящий шаг	Бег в рассыпную	без предметов	Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы. Ходьба боком перешагивая через предметы с мешочком	Прыжки на двух ногах между предметами. Прыжки между предметами на одной ноге		Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Ползание по скамейке	игра в/п «Садовник» игра м/п с мячом «охотники и утки»	этюды на расслабление «Волшебный цветок»
		69-72	Диагностика	игра в/п «Пожиратель рыб» игра в/п «Море волнуется» игра м/п «Найди и промолчи»	имитация «Морская звезда»								