

Муниципальное образование город Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СНЕГУРОЧКА»

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

Согласовано:

Заместитель заведующего
_____ А.В.Старовойтова
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «Снегурочка»
_____ Н.П.Гаджук
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура
(на открытом воздухе)»
образовательной области «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год

разновозрастная группа комбинированной направленности для детей с тяжелыми
нарушениями речи(5-7 лет)

1 период образовательной нагрузки в неделю
(всего 37 периодов)

Составители: Кашина Е.В., Полякова Н.А.
воспитатели МБДОУ «Снегурочка»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для детей разновозрастной группы комбинированной направленности с ТНР (далее – программа) составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования.

Программа является нормативным документом, в котором представлены основные знания и умения, подлежащие освоению в процессе речевого развития.

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта**:

1. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
5. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
6. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
7. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия. Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов.

Программа рассчитана на 36 периодов образовательной нагрузки в год (1 раз в неделю).
Длительность одного - 25 минут.

Цель программы – приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;

формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;

обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);

приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи программы:

Развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические движения).

Обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр.

Развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений.

Воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми.

Воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях.

Формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности, укрепления здоровья и факторах, на него влияющих.

Новизна программы

Программа учитывает возрастные особенности дошкольников и дидактические принципы развивающего обучения. Развивающие задачи решаются с учетом индивидуальности каждого ребенка. В рабочей программе также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у воспитанников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Для дошкольников первична не информация, а отношение к ней, поэтому программа предполагает использование методов, способных сделать процесс и способ познания привлекательным, способным вызывать радость и положительные эмоции, изменить структуру мироощущения посредством проблемного подхода и поисково-исследовательской деятельности, позволяющей выразить эмоции и другие содержания психики.

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

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что она предусматривает знакомство детей с упражнениями, направленными на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты, которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение же таких занятий в спортивной форме при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закалывающий эффект.

Наряду с федеральным компонентом программы реализуется региональный компонент, с учётом национально-культурных особенностей и ценностей нашего округа, климатических особенностей нашего региона, как в ходе образовательной, так и в самостоятельной деятельности детей. Реализация национально-регионального компонента представлена следующими темами: через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Каюр и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.)

Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательной нагрузки определяется ее содержанием: посвящается ли она изучению нового, повторению или закреплению пройденного, проверке усвоения материала детьми. Каждая образовательная нагрузка включает в себя три части: вводная часть (актуализация индивидуального опыта детей; воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности; создание атмосферы группового доверия и принятия), основную часть (основное содержание – совокупность методов и приемов, направленных на решение задач данной образовательной нагрузки), итог (завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии; эмоциональная и смысловая оценки деятельности). В структуре каждой образовательной нагрузки предусмотрены физминутки для снятия физического и умственного напряжения. Физминутки

могут включать игровые упражнения, направленные на развитие зрительно-моторной координации, речи.

Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей, формирует умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку физические упражнения учит принимать правильное исходное по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формирует представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.

Продолжать обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учит осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формирует элементарные представления об организме человека, разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности, продолжает воспитывать полезные привычки с целью приобщения к основам здорового образа жизни. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ходьба и упражнение в равновесии. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.

Бег. Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), враспынную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3–4 раза), 20–30 м (2–3 раза), с увертыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений

рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4–6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед на расстояние 2–3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими и танцевальными упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагогический работник учит детей выполнять упражнения под счет и под музыку, из исходных положений сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх. (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно. Повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку. Махи ногами из исходных положений лежа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног, упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

Музыкально-ритмические движения. Ходьба и бег под музыку в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках. Прыжки на одной, на двух ногах попеременно, на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение на носках по одному и в парах). Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось). Катание на двухколесном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу,

с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь. Плавание. Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору. Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость. Скользить на груди. Плавание произвольным способом.

Подвижные игры. Педагогический работник продолжает развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывает сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учит самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивает творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Примеры игр с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу». На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные игры.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагогический работник продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе) и отрицательно влияющих на здоровье (вредные привычки, нерациональное питание, гаджеты, не соблюдение правил гигиены и др.) Формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и в ходе туристских пеших прогулок и экскурсий, учит их соблюдать. Продолжает формировать заботливое отношение к своему здоровью и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить с правилами поведения при недомогании и заболевании, способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Тематический план

№	Тема образовательной нагрузки	Количество периодов образовательной нагрузки	В том числе практических
1	Игровое	9	9
2	Тренировочное	9	9
3	Игры - эстафеты	9	9
4	Сюжетное	9	9
итого		37	37

Требования к результатам усвоения образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны уметь:

- 1.Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- 2.Имеет представление об истории олимпийского движения.
- 3.Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- 4.Осознанно выполняет движения.
- 5.Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры, бежит наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6.Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
- 7.Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
- 8.Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведет его при ходьбе.
- 9.Ориентируется в пространстве.
- 10.Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- 11.Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

12.Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Формы организации образовательного процесса

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы комбинированной направленности являются:

- Катание на санках
- Скольжение
- Ходьба на лыжах
- Катание на велосипеде
- Музыкально – ритмические упражнения
- Подвижные игры

Содержание учебного предмета

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегают используя перекал с пятки на носок; быстро начинают бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкиваются.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.

	ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	
Ползание, лазание	Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.
Метание, ловля, бросание	Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.	Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.
Равновесие	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.	Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает как сохранять равновесие.
Общеразвивающие упражнения	Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.	Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно. Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения сверстникам.
Спортивные упражнения	Катание на санках.	Катает друг друга на санках, катается с горки, поднимает заранее положенный предмет. Выполняет разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвует в играх – эстафетах.
	Скольжение.	Скользит по ледяным дорожкам с разбега, стоя и приседая, на одной ноге, с поворотами, с небольшой горки.

	Ходьба на лыжах. <u>Игры на лыжах.</u> «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др.	Ходит на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Ходит попеременным ходом (с палками). Проходит на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. в медленном темпе. Выполняет повороты переступанием в движении. Поднимается на горку лесенкой, ёлочкой. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, тормозит.
	Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно катается на двухколесном велосипеде по прямой, тормозит. Катается на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры		
Городки.	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).	
Элементы баскетбола.	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч др. др. двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от плеча, из –за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Передвигаться с остановкой на сигнал.	
Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.	
Элементы футбола.	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.	
Элементы хоккея.	(без коньков – на снегу, траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Ударять по шайбе с места и после ведения.	
Подвижные игры		
С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами»	
С прыжками.	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает	

	меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки»
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
С метанием.	«Кого назвали – тот ловит мяч», «Стоп», «Школа мяча», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
Эстафеты.	«Весёлые соревнования», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты»
Народные игры.	«Гори, гори ясно!», «Лапта», «Карусели», «Совушка» и др.

Способы оценки индивидуального развития воспитанников по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» проводится с целью выявления результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования, определение наличия условий для развития воспитанника в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями путем наблюдений, бесед и выполнения практических заданий в ходе непрерывной образовательной деятельности.

Критерии оценки уровня индивидуального развития детей старшей группы комбинированной направленности по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

**Протокол оценки индивидуального развития детей по освоению образовательного компонента
«Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» .**

№	Показатели ФИО ребенка	Возраст	Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка с		Дальность броска мешочка с		Наклон туловища вперед		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой		Мышечная сила левой кисти, кг		Общий уровень двигательн	
			Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.

Вывод _____

Литература и средства обучения.

Методическая литература

1. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;

Дополнительная методическая литература:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
4. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
5. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
6. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
7. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
9. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.
10. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
11. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.

Для детей:

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические палки; лыжи, самокаты, модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; корзины; ленты; мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты, турники, баскетбольные корзины.

Календарно - тематическое планирование

Месяц	№	План ир уема я дата	Факт ичес кая дата	Тема	Цель	Содержание			Направленн ость группы	Оборудован ие	Методическа я литература
						Перестроение , ОРУ	Основные движения	П/игры НРК			
Сентябрь	1			Игровое	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию в прыжках с доставанием до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Перестроение в три колонны за ведущими Дыхательная гимнастика "Листья шуршат" ОРУ без предметов	Бег в умеренном темпе, переход на ходьбу, 1. "Достань до предмета" – прыжки с небольшого разбега. 2. «Перебрось предмет» - броски малого мяча через шнур двумя руками из – за головы, 4 м. 3. «Полезь под шнур» не касаясь руками пола.	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». Цель: развивать ориентировку в пространстве. П/и народов Севера «Каюр и собаки»	Упр. на дыхание «Солнышко и дождик»	шнур, малый мяч на подгруппу	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - 2014 год.
	2			Сюжетное "Встречи после лета"	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной	Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика "Дует, дует ветерок" ОРУ без	Чередование ходьбы со сменой темпа (10 м.) и бега (20 м.), бег врассыпную, бег с нахождением своего места по сигналу. 1. «Пойдём по бревну» - ходьба по	Подвижные игры «Ловишки» «У кого мяч?»	Арт. гимнастика «Часики»	2 скамьи, 4 кубика; шнуры, мячи на пару, мешочки по количеству детей;	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

					осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча.	предметов	гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на пояс; <u>2. "Не задень» - прыжки на двух ногах через шнуры – 6-8шт.</u> <u>3. «Не урони» - перебрасывание мяча в паре способ – снизу – 3 м.;</u>				2014 год.
	3			Тренировочное	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в высоту с места, подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание быть ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика "Осенний лес" Пальчиковая гимнастика "Мальчик, пальчик" ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Мы – веселые ребята» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	Упр. на дыхание «Пузырь»	2 стойки, веревка, обручи, мячи большие, флажки по количеству детей.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	4			Игры - эстафеты	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в длину с	Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика «Лес шумит»	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, между предметами, поставленными в ряд (расст.40 см), переход с бега на ходьбу, бег. 2 ЧАСТЬ:	«Удочка» - НРК* Эстафеты: « Кто быстрее принесёт урожай»-	Упр. на дыхание «Солнышко и дождик»	игрушка, бубен, обручи, сантиметр, гимнастическая скамья, флажки по количеству	Занимательная физкультура для дошкольников в 3-5 лет. К.К. Утробина,

					места; гибкость детского организма. Воспитывать желание заниматься физкультурой	ОРУ флажками	-прыжки в длину с места; -«весело шагаем», ходьба по гимнастической скамье.			детей.	Москва, 2003 год.
Октябрь	5			Игровое «Игра ем в город ки»	Ознакомить со спортивной игрой «Городки»; учить играть в «Городки» по упрощенным правилам; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Перестроение в 3 колонны за ведущими дыхательная гимнастика "Насос", ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Веселая разминка»; «Городки» (по подгруппам); «Скакалки»	«Делай как я». П/и народов Севера «Ручейки и озёра»	Арт. гимнастика «Часики»	биты, городки, скакалки короткие.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненков а - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	6			Тренировочное	Упражнять в беге на скорость; совершенство вать технику прыжка в длину с места; обучать подбрасывани ю волана в бадминтоне. Воспитывать	Перестроение в 3 колонны за ведущими Ходьба и бег со сменой направления; ОРУ в движении	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: Бег на скорость (15-20 мин); «Попрыгунчики» (прыжки в длину с места); «Бадминтон».	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастическо	Упр. на дыхание «Послушаем мое дыхание» Цель. Учить детей прислушива ться к своему дыханию, определять	секундомер, свисток, воланы, ракетки для бадминтона, бубен.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

					дружеские отношения между детьми.			й лестнице. П/и «Кто быстрее»;	тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.		
	7			Игры – эстафеты «Футболисты на тренировке»	Познакомить ребят с таким видом спорта как «футбол»; Знакомит с действиями, подготавливающими к игре в футбол; совершенствовать навыки владения мячом в играх-эстафетах. Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика "Запахи леса" ОРУ в движении	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1 с поворотом на 180 градусов по сигналу «поворот!», бег с перешагиванием через бруски (на расстоянии 80 см друг от друга). 2 ЧАСТЬ: Игры – эстафеты: • «Футбол» • Упражнения с мячом	Игра-эстафета «Сбей кеглю». <u>«Перетягивание на палках»</u>	Упр. на дыхание «Воздушный шар (дыхание животом, нижнее дыхание)» Цель. Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.	кубы, кегли, мячи, веревочки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	8			Сюже	Развивать у	Перестроение	1 ЧАСТЬ: ходьба	«Кто	Упр. на	морковь,	Развивающая

				тное «Урожай, урожай! Что хочешь – выбери!».	детей координацию движений; Формировать представления детей о природе и передавать это в движении; расширять представления детей об осеннем труде людей.	парами дыхательная гимнастика «Лес шумит»	на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: «Передай капусту»; «Собери урожай»; Загадки о природе и т.д.	быстрой».	дыхание «Дыхание одной ноздрей» Цель. Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	капуста, свекла, лук, картофель, корзинки, магнитофон .	педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
Ноябрь	9			Игровое «Мы туристы»	Обучать простейшим навыкам туризма; закреплять навыки в ходьбе; закреплять навыки преодоления различных препятствий. Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	дыхательная гимнастика <i>"Осенний ветерок"</i> ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: «Пройди по следу» (ходьба); «Перепрыгни через ручеек» (прыжки); «Попади в цель» (метание).	Подвижные игры: «Удочка» М/и «Найди и промолчи»	Упр. на дыхание «Дышим тихо, спокойно и плавно» Цель. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс	рюкзак со снаряжением.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

									дыхания.		
	10			Тренировочное	Продолжать обучать навыкам метания с места на расстояние (правой и левой рукой); Упражнять в быстрой ходьбе по пересеченной местности. Развивать ловкость, координацию движений, меткость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение в колонну по два дыхательная гимнастика "Дровосек" ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба 2 ЧАСТЬ: Бег «змейкой»; Метание в цель;	П/и «Раз, два, три – беги». "Ручейки и озёра" - НРК*	Арт. гимнастика «Часики»	малые мячи, надувные шарики, веревочки короткие, нитки.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	11			Игры – эстафеты «Веселые аттракционы»	Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; развивать силовые способности в процессе игр, аттракционов. Развивать ловкость, силу рук, ног;	Перестроение парами дыхательная гимнастика «Ветер шумит» ОРУ с мячами	1 ЧАСТЬ Ходьба, бег по площадке с различными заданиями, 2 ЧАСТЬ: Игры-эстафеты: -«Быстрой перенеси», -«Перетяни канат», -«Попади в круг»	«Кто дальше бросит» <u>С</u> <u>использование</u> <u>м</u> <u>нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать силу броска.	Упр. на дыхание «Послушаем мое дыхание» Цель. Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять	теннисные мячи, хоккейные мячи, мячи малые резиновые, канат, мел, мешочки с песком, обруч.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

					Воспитывать интерес к физическим упражнениям.				тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.		
	12			Сюжетное «Рядом с ветром»	Упражнять в беге на дистанцию 30м, упражнять в равновесии при ходьбе и беге змейкой, совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками дыхательная гимнастика «Ветер шумит» ОРУ «Приглашаем ветер на разминку»	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: «Быстрее ветра» (бег); -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) - 4 м.	П/и «Пилоты». Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертыванием.	Арт. Гимнастика «Домик открывается»	синие, красные, белые, желтые флажки.	Занимательная физкультура для дошкольников в 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Декабрь	13			Игровое «Волшебные ёлочки»	Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные ёлочки», побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении, следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений; закреплять бросок вдаль; упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет».	ОРУ: «Самолет», «Гуси», «Насос», «Карусель», «Солнышко».	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - «Кто дальше добросит» (метание); - «Перепрыгни» (прыжки в длину); П/и «Зайцу холодно стоять, надо зайцу поскакать» (прыжки).	Игра «Волшебные ёлочки»; - П/и «Быстро возьми предмет».	Арт. гимнастика «Улыбка»	Мешочки игрушки	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	14			Тренировочное	Закреплять умение при скольжении по ледяным дорожкам действовать на полусогнутых	дыхательная гимнастика «Вертолет» ОРУ «Медведь готовится к	1 ЧАСТЬ: ходьба, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - прыжки (ноги вместе, ноги врозь), - скольжение по	П/и «Ловишки» НРК «Охотники и куропатки»	Упр. на дыхание «Послушаем мое дыхание» Цель. Учить детей		Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко

					ногах; туловище наклонено вперед; в подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами. - Ходьба, прыжки, бег в умеренном темпе.	спячке», «Лошадка идет по снегу», «Метет поземка», «Погреемся».	ледяным дорожкам.		прислушива ться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.		- Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
	15			Игры – эстафе ты «Зимн ие забав ы»	Улучшение координации движений, укрепление опорно- двигательног о аппарата в двигательном режиме.	Перестроение в колонну по два	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, 2 ЧАСТЬ: Эстафета с санками Игра «Охотники и зайцы» Футбол на снегу.	Игра «Два Мороза»	Арт. гимнастика «Домик открывается »	санки, флажки, футбольный мяч.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	16			Сюже тное «В гостях у деда Мороз а».	Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу; учить метанию снежков в цель. Развивать	Перестроение тройками	1 ЧАСТЬ: ходьба в полном приседе, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: Игра «Заморожу»; Задания Деда Мороза: - перешагни	«Мороз красный нос» Цель: развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу.	Арт. гимнастика «Лягушка»	костюмы Деда Мороза, зайчат.	Физическая культура в детском саду. .Для занятий с детьми 5-6 лет .И. Пензулаева - Москва,

					силу ног, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре и играм.		сугроб, - бег по снегу, - вылепи снежок, - брось в цель. «Догони Деда Мороза».				МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Январь	17			Игровое «Зимние каникулы»	Развитие координации движения, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развивать ловкость, согласованность движений; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение парами ОРУ Комплекс упражнений «Лыжники»;	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: Подвижные игры: «Кто быстрее принесет льдинку»; «По ледяной дорожке»; «Быстрые упряжки».	П/и «Попади в фигуру» Цель: развивать меткость, умение попадать в движущуюся цель.	Арт. гимнастика «Зайчик»	санки.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011. К.П.Изергина «Наш «взрослый» детский сад»
	18			Тренировочное	Ознакомить с играми на игровой площадке; развивать двигательные способности. Развивать меткость, глазомер, силу толчка, гибкость; Воспитывать	Перестроение тройками ОРУ Комплекс упражнений «Лыжники»;	1 ЧАСТЬ: ходьба, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (50 см); - переползание через препятствия Скатывание снежных шаров; Осада снежной крепости;	«Зайцы и волк».	Упр. на дыхание «Послушаем мое дыхание» Цель. Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять	Ледянки, санки, лыжи.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

					желание заниматься физкультурой				тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.		
	19			Игры – эстафеты «Круговая тренировка»	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; упражнение в пролезании в обруч; повторить ходьбу и бег между предметами; Развивать равновесие, осанку; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в круг ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; -пролезание в обруч боком; -ходьба и бег между предметами;	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Упр. на дыхание «Дышим тихо, спокойно и плавно» Цель. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания.	Мячи, обручи, кубики	Занимательная физкультура для дошкольников в 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
	20			Сюжетное	Корректировать движения рук и ног, улучшать функции	Перестроение в круг ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Бег с преодолением препятствий; Ходьба в полуприседе;	Подвижная игра «Мы веселые ребята». Цель:	Упр. на дыхание «Солнышко и дождик»	гимнастическая лестница, 2 гимнастических	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев,

					дыхания, укреплять мышечный корсет, закреплять навыки метания. Развивать равновесие, силу толчка.		2 ЧАСТЬ: Прыжки через снежный вал; Метание снежков в цель;	развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.		скамьи, мячи.	Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
Февраль	21			Игровое «На санках»	Упражнять в катании по двое; развивать скоростно-силовые способности; упражнять в выполнении движений руками.	Перестроение по два ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную, непрерывный бег 2 ЧАСТЬ: «Лошадки», «Черепашки», «Строительство туннеля».	«Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость.	Упр. на дыхание «Послушаем мое дыхание» Цель. Учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам — состояние организма.	санки, лыжные палки.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

	22			Тренировочное	Упражнять детей выполнять правильно замах при метании вдаль, приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам.	Перестроение по два ОРУ «Лыжники»	1 ЧАСТЬ: Ходьба, бег (в медленном темпе) «След в след» 2 ЧАСТЬ: Метание снежков вдаль; Скольжение по ледяной дорожке; «Кто дальше отодвинет льдинку»; «Кто не заденет льдинку»; «Парашютисты»; П/и по желанию	П/и по желанию	Упр. на дыхание «Солнышко и дождик»	снежки.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	23			Игры – эстафеты «Быстрые и ловкие»	Укрепление мышц туловища и конечностей. Улучшение координации движения. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками дыхательная гимнастика "Вьюга" ОРУ «Снежинки»	1 ЧАСТЬ: Бег до ориентира и обратно 2 ЧАСТЬ: «Кто сделает меньше шагов»; «Отдай ленту» (бег); «Кто дальше бросит льдинку» (метание); «Эстафета парами» (прыжки).	«Бег в снегоступах»	Упр. на дыхание «Дыхание одной ноздрей» Цель. Учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.	льдинки фишки, ленточки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	24			Сюжетное «Зимашка»	Учить сохранять равновесие при	Перестроение четверками дыхательная	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, Бег по лабиринту;	НРК «Белые медведи» «Выложи узор»	Арт. гимнастика «Зайчик»	корзинки с цветными льдинками, санки,	Сборник подвижных игр для занятий с

				зима».	скольжении по ледяным дорожкам, упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания, закреплять выполнение прыжков с бордюра, развивать творческое воображение.	гимнастика №2 ОРУ «Снежинки»	2 ЧАСТЬ: -Спрыгивание с бордюра; -Подлезать под ветками; -Игры «Мороз, Красный нос» «Мы веселые ребята» (бег), «Взятие крепости» (метание), «Зимний самокат» (скольжение), «Гонки санок».			шишки, мячики, колпачки, мешок с угощением.	детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
Март	25			Игровое «Снеговик»	Развивать у детей умение лепить из снега снеговика; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Четверками дыхательная гимнастика "Вьюга" ОРУ без предметов	1ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с выполнением упражнений для рук, бег с остановкой по сигналу. 2ЧАСТЬ: Вылепить снеговика Ходьба, бег, прыжки вокруг снеговика Метание снежков	П/и «Затейники».	Арт. гимнастика «Шарики» (поочередное надувание щёк)	вылепленный снеговик.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

	26			Тренировочное	Упражнять детей в беге и прыжках в естественных условиях. Знакомить детей с броском шайбы клюшкой. Упражнять детей в соблюдении правил игры и в умении не наталкиваться друг на друга.	Четверками через середину, дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Ходьба в колонне, прыжки на двух ногах; 2 ЧАСТЬ: Прыгни через «ручеек»; «Забей шайбу»; Ходьба в рассыпную.	П/и «Хитрая лиса»;	Упр. на дыхание «Вдох – выдох»	клюшки, шайбы.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	27			Игры – эстафеты «Соревнования в парах»	Развитие координации движения, силы, выносливости. Укрепление дыхательной мускулатуры. Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину, дыхательная гимнастика «Вырастим большими» ОРУ с палками.	1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в полном приседе, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: Бег наперегонки; Перенести предметы; Ноги от земли; Прыгни в обруч.	«Горелки» Цель: развивать быстроту движений, бег.	Упр. на дыхание «Ветер дует»	палки, фишки, обручи.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	28			Сюжетное «К бабушке пешко	Воспитывать чувство доброго отношения к близкому человеку;	Четверками через середину, дыхательная гимнастика	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе; бег с изменением направления движения.	Игра «Лепим пирожки для бабушки».	Упр. на дыхание «Гоночки»	оборудование для полосы препятствий .	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров -

				м»	учить преодолевать возможные трудности (полоса препятствий).	«Вырастим большими» ОРУ с палками.	2 ЧАСТЬ: Беседа с детьми о бабушке Преодоление полосы препятствий (использование оборудования игровой площадки)				г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
Апрель	29			Игровое «Чей мяч дальше»	Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку; тренировать в прыжках через короткую скакалку; повторять прыжки с разбега. Воспитывать желание быть сильным и ловким.	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Лодочка» ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Ходьба скрестным шагом, в полуприсяде; Бег широким шагом; 2 ЧАСТЬ: Перебрасывание мяча через сетку; Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Волк во рву». Упражнение для рук «Ветряная мельница»	Упр. на дыхание «Обезьянка»	мячи, скакалки, обручи.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	30			Тренировочное	Развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; упражнять в перелезании через	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Лодочка»	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку (вперед),	Игры со скакалками и мячами.	Упр. на дыхание «Прятки»	лесенки, турники, барьеры, мячи, скакалки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова -

					предметы; выполнять упражнения самостоятель но на снарядах, находящихся на спортивной площадке.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег по «тайным тропинкам»; задания на снарядах (упражнения на бревне, турниках, лесенках и т.д.).				Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
	31			Игры – эстафе ты «Мы весел ые ребята »	Упражнять детей в ведении мяча и забрасывании его в баскетбольно е кольцо; приучать детей четко соблюдать правила игры. Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками дыхательная гимнастика «Ворона» Гимнастика для глаз «Совенок» ОРУ с мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; Бег в чередовании с ходьбой; 2 ЧАСТЬ: «Баскетбол»; «Городки».	«Перетягивани е каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованност ь движений. П/и «Мы – веселые ребята».	Упр. на дыхание «Кружок»	мячи, игра «Городки».	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	32			Сюже тное «В борьб е за мяч!»	Учить применять в игре разнообразны е движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других	Перестроение тройками дыхательная гимнастика «Ворона» Гимнастика для глаз «Совенок» ОРУ с мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ Отбивание мяча в ходьбе и беге.	Игра «В борьбе за мяч» (две команды); Игра «Мяч капитану».	Упр. на дыхание «Шарики»	мячи по количеству детей.	Пензулаева Л.И. «Физкультур ные занятия с детьми 5-6 лет», стр.36

					игроков команды; воспитывать чувство коллективизма. Развивать ловкость, равновесие, выносливость						
Май	33			Игровое «Летающие тарелки»	Учить метать летающие тарелки, совершенствовать умение ведения мяча правой рукой и забрасывания в корзину двумя руками, упражнять в лазании по лестнице. Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Салют» ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонну по одному с поворотом на 180 градусов по сигналу, бег с перешагиванием через бруски (расстояние 80 см друг от друга) 2 ЧАСТЬ: Метание летающих тарелок; Ведение и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; Лазание по гимнастической лестнице.	«Удочка». Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой.	Упр. на дыхание «Ступеньки»	летающие тарелки, мячи, гимнастическая лестница на площадке.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	34			Тренировочное	Совершенствовать перестроение из одной	Перестроение в колонны по цветам флажков;	1 ЧАСТЬ: Ходьба в колоннах с флажками;	«Хейро» НРК «Салют»	Упр. на дыхание «Фокус»	флажки трех цветов, скакалки, перекладина	Воротилкина И.М. «Физкультурно-

					колонны в несколько; прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине. Воспитывать желание быть сильным.	дыхательная гимнастика "Дует, дует ветерок ОРУ с флажками	ходьба высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: Прыжки на скакалке; Подтягивание на перекладине.			а, мячи	оздоровительная работа в ДОУ»
	35			Игры – эстафеты «Любимый цирк»	Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Кукушка» ОРУ «штангисты», «боксеры на арене», «любопытный клоун», «веселый клоун».	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Найди пару» (бег с султанчиками разного цвета); «Передай султанчик» (прыжки); Упражнения на дыхание; «Лошадки» (бег); «Медвежата» (метание).	«Волк во рву»	Упр. на дыхание «Загоним мяч в ворота»	султанчики, скамейки, цветные шнуры, мешочки с песком, ленточки.	Развивающая педагогика оздоровления . В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	36			Сюжетное «В весеннем лесу»	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при действии с малыми предметами	Перестроение тройками через середину дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко» ОРУ на	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. Ходьба, бег по траве (песку); 2 ЧАСТЬ:	П/и «Мы – веселые ребята»; П/и «Следопыты».	Упр. на дыхание «Мостик построим – мостик разрушим»	камешки, корзины, дуги.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-

					(попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге.	месте;	-прыжки в высоту с разбега; Метание камешков в корзину.					СИНТЕЗ, 2014 год.
--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	----------------------