**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»
образовательной области «Физическое развитие»**

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

**2 периода образовательной нагрузки в неделю
(всего 74 периода)**

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

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» 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.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

2. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - 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. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

5. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

6. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

7. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.

8. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия. Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.

9. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

Программа рассчитана на 74 периода образовательной нагрузки в год (2 раза 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;

овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);

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.);

воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);

воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

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 («Каюры 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), в рассыпную 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), в рассыпную, 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, присесть 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	Учебно-тренировочное	47	47
2	Контрольно – диагностическое	9	9
3	Круговая тренировка	1	1
4	Эстафета - соревнование	1	1
5	Игровое	9	9
6	Тренировочное	7	7
Итого		74	74

Требования к результатам усвоения образовательного компонента «Физическая культура» 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 бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6.Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
- 7.Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, 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 ведёт 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» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы комбинированной направленности являются:

- игровые развлечения,
- дни открытых дверей,
- День здоровья,
- ритмичные танцы,
- комплексы занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг»,
- спортивные игры,
- моменты радости,
- спортивные праздники и развлечения с родителями.

Содержание учебного предмета

№	Тема/раздел	Содержание материала	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
1	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.
2	Бег	Бег разными способами.	Бегаёт используя перекаат с

		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.	пятки на носок; быстро начинает бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкивается.
3	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 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.	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.
4	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.
5	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.
6	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.
7	Общеукрепляющие упражнения	Для рук и плечевого пояса.	Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно.

	<p>Для ног. Для туловища.</p> <p>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.</p>	<p>Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показывать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения сверстникам.</p>
--	--	--

Способы оценки индивидуального развития воспитанников по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура» 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» образовательной области «Физическое развитие»

Оценивание проходит по баллам: 0 – низкий, 1 – средний, 2 – высокий.

2 балла– правильно выполнены все элементы 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.

Координационные способности:

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке производится во второй младшей группе произвольным способом. Ребенок правильно захватывает рейку руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы).

Скоростно – силовые качества:

Прыжок в длину с места.

Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая её ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняет взмах руками. 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 у детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок в высоту с места.

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками, ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см, затем 20 см, приземляясь на обе ноги.

Прыжок в высоту с разбега.

Ребенок выполняет разбег, при этом его корпус слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях. Приземляется на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Выполняется 2-3 попытки. Фиксируется лучший результат.

Силовые качества:

Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание набивного мяча (весом 1 кг) производится 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 отрываются от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

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

Скоростно – координационные способности:

Челночный бег 2 на 5 м

Производится в зале или на спортивной площадке. Ребенок перемещается, как челнок, туда и обратно. Пробежав с высокого старта 5м, он пересекает обеими ногами ограничительную линию, поворачивается на 180 градусов и продолжает бег в противоположном направлении за ограничительную линию, преодолевая последний 5-метровый отрезок. Секундомер останавливается при пересечении ребенком финиша. Дается одна попытка.

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту):

Ребенок принимает исходное положение – ноги на ширине плеч и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз за минуту. Дается две попытки.

Гибкость:

Ребенок из положения, сидя на полу, наклоняется вперед и дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются, воспитатель придерживает слегка колени ребенка. Крайнее положение следует удерживать в течение двух секунд.

Определение развития силовой выносливости:

Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель придерживает слегка колени ребенка), садится и вновь ложится. Считается количество подъемов. Дается 2 попытки.

Протокол оценки индивидуального развития детей по освоению образовательного компонента «Физическая культура» 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 вперёд		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой		Мышечная сила левой		Общий уровень		
			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

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 5-6 лет.

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

Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0
	Девочки	1,5	2,0
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

Показатели	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Сила мышц правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0
Сила мышц левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5
Жизненная ёмкость лёгких, мл	Мальчики	1000— 1400	1200—1600
	Девочки	1000— 1250	1150—1500

Литература и средства обучения.

Методическая литература

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 5 – 6 лет, Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

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. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс, 2000 г.
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. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
11. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005;
12. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
13. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.
14. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
15. 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 скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корректирующие и массажные дорожки; мячи, коррекционные мячи, велосипеды, сухой бассейн, мешочки для метания, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты.

Электронные ресурсы:

Музыкальный центр, музыкальная фонотека.

Календарно - тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание			Направленность группы	Оборудование	Методическая литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	П/игры НРК			
Сентябрь	1			учебно-тренировочное	Учить метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; Закреплять умение ползать на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; УПР в прыжках в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы	Перестроение в три колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лесенки; -прыжки в высоту, стараясь достать головой	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». Цель: развивать ориентировку в пространстве. П/и народов Севера «Каюры и собаки»	<i>Упр на дыхание</i> «Качели» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	«помпоны», дорожка-лесенка, ленты, «следы», обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

					ребенка.		ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.				
	2			контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей в дальности броска мешочка с песком левой и правой рукой. Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег между предметами, поставленным и в ряд. (расстояние 40 см). 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка с песком правой рукой; - метание мешочка с песком левой рукой; -массаж стоп ног.	«Мышеловка» Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. П/и народов Севера «Охота на куропаток»	<i>Упр на дыхание</i> «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата.	8 кубиков, мешочки с песком, массажные коврики, обручи	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.
	3			контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей. Умение лазать по гимнастической лестнице, метать мяч из-за головы	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице;	«Удочка» Цель: развивать умение прыгать вверх на месте, стараясь, чтоб вращающийся	<i>Упр на дыхание</i> «Дровосек» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Гимнастическая лестница, набивные мячи, скакалка, большие мячи.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет.

				двумя руками на дальность. Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	платочками	-метание набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	мешочек не задел ног.			Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.
	4		контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей, в умении прыгать в высоту с разбега; выявить силовые качества (подъем из и.п. лежа на спине). Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег 1 мин. 2 ЧАСТЬ: - прыжок в высоту с разбега; - подъем из и.п. лежа на спине.	«Быстро возьми» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружеские отношения.	<i>Упр на дыхание</i> «Сердитый ежик» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	2 стойки, веревка с грузом, мат, большие мячи.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

5			контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности у детей в челночном беге; Воспитывать желание бегать быстрее всех.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег с изменением темпа движения. 2 ЧАСТЬ: -челночный бег (2 по 5 м); - тестирование детей вновь прибывших по всем движениям.	«Передай мяч» Цель: развивать быстроту движений, ловкость.	<i>Упр на дыхание</i> «Надуй шарик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	Секундометр, 3 мяча, платочки.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
6			учебно-тренировочное	Учить подбрасывать мяч вверх, после хлопка ловить; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на ладонях и коленях; УПР в ходьбе боком приставным	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с платочками, с.40	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: - подбрасывание мяч вверх, после хлопка ловить; - ползание по гимнастическ	«Удочка» Цель: развивать умение прыгать вверх на месте, стараясь, чтоб вращающийся мешочек не задел ног. С. 21 П/и	<i>Упр на дыхание</i> «Листопад» Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.	Большие мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 веревки, мешочек, привязанный к веревке.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

				шагом, руки на поясе, спину держать ровно; УПР в ходьбе и беге с высоким подниманием колен; Развивать правильную осанку, ловкость, глазомер; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. С.20		ой скамье на ладонях и коленях; - ходьба боком приставным шагом, руки на поясе, спину держать ровно.	народов Севера «Рыбаки»			2014 год.
	7		учебно-тренировочное	Учить детей строиться в колонну по 2; Учить ходить приставным шагом по гимнастической скамье; УПР в перепрыгивании через шнуры; в перебрасывании мяча от груди в парах; Развивать	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ : ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; перепрыгивание через шнуры (расстояние	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. С.28	<i>Упр на дыхание</i> «Гуси летят» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	мячи, 8 косичек, 2 гимнастические статьи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

				равновесие, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.		40-50 см); - перебрасывание мяча от груди в парах двумя руками, стоя в шеренгах.	П/и народов Севера « <u>Ручейки и озёра</u> »			
	8			учебно-тренировочное Закреплять умение прыгать со скамьи на полусогнутые ноги; УПР в перебрасывании мячей двумя руками от груди в парах; УПР в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; Развивать меткость, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; - перебрасывание мячей двумя руками от груди в парах; -ползание на четвереньках с переползанием через препятствия;	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. С.28 «Метание помпонов» С использованием нестандартного оборудования. Цель: развивать меткость.	<i>Упр на дыхание</i> «Пушок» Цель: формирование дыхательного аппарата.	Скамья, мячи большие, гимнастическая лестница, модули, «помпоны»	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Октябрь	9		учебно-тренировочное	Учить выполнять поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы; Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; УПР в перебрасывании мячей двумя руками от груди и переползании через препятствия; Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	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: -прыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; - перебрасывание мячей двумя руками от груди; -переползание через гимнастическую скамью.	«Не оставайся на полу» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал, взбираться на предметы. СП/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	<i>Упр на дыхание</i> «Жук» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	Мячи, гимнастические скамьи, модули.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	10		учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгивать со скамьи на полусогнутые ноги; УПР в перебрасывании мячей	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием	НРК «Северные олени»	<i>Упр на дыхание</i> «Петушок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у	Мячи, гимнастические скамьи.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.

				двумя руками от груди в парах; УПР в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; Развивать меткость, ловкость, мягкость приземления.	гимнастика №1 ОРУ без предметов,	ем через бруски. 2 ЧАСТЬ: спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; - перебрасывание мячей двумя руками от груди; -ползание на четвереньках с переползанием через гимнастическую скамью.		детей		Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	11			учебно - тренировочное Закреплять навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель (2 м); Учить подлезать под дугу прямо и боком (в группировке); УПР в ходьбе с	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бег в рассыпную. 2 ЧАСТЬ: метание мяча в горизонтальную цель (2 м); -подлезание под дугу прямо и	«Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. «Метание «помпонов» <u>С</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ</u> <u>нестандарт</u>	<i>Упр на дыхание</i> «Ворона» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скак	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

				перешагивани ем через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть; Развивать ловкость, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать дружеские отношения.		боком (в группировке); -ходьба с перешагивани ем через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть	<u>НОГО</u> <u>ОБОРУДОВАН</u> <u>ИЯ.</u> Цель: Развивать меткость.			2014 год.
	12		учебно - тренировочное	Учить выполнять повороты во время ходьбы и бега в колонне по 2; Закреплять умение подлезать в обруч боком; УПР в ходьбе на носках по гимнастической скамье, переступая на середине через набивной мяч; УПР в прыжке на двух ногах на мягкое препятствие	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: подлезание в обруч боком; ходьба по гимнастической скамье на носках, переступая на середине через набивной мяч; -прыжки на двух ногах на мягкое препятствие	«Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. с.36 П/и народов Севера <u>«Успей поймать»</u>	<i>Упр на дыхание</i> «Паровозик» Цель: формирование дыхательного аппарата.	2 обруча, 2 гимнастические скамьи, 2 набивных мяча, мягкий модуль (высота 20 см), маска	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

					(высота 20 см); Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчка						
	13			Круговая тренировка	Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, выполнить поворот и идти дальше; УПР в умении прыгать на препятствия (20 см); УПР в умении пролезать в обруч и подлезать правым и левым боком; УПР в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; Р равновесие, гибкость, силу толчка; В желание быть сильным и здоровым.	Перестроение по зрительным ориентирам Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, изменяя направление движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, выполнить поворот на середине и идти дальше; -прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см); -подлезание в обруч боком; -ползание на четвереньках с преодолением препятствий.	«Догони мяч», Цель: развивать ловкость, глазомер, быстроту движений.	<i>Упр на дыхание</i> «Вырасти большой» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	малые мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 мата, 2 обруча, 2	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

	14			эстафета-соревнование <u>По методам ке Н.Н.Ефименко</u>	«Маугли» Создать условия для полученных физкультурных навыков. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке разными способами, ходить по ритмоходу на высоких четвереньках, ползать на животе по гимнастической скамье, перепрыгивать через скамью с опорой на руки, выполнять кувырок через голову. Работать над профилактикой плоскостопия. Развивать эмоциональность у детей, желание быть здоровыми.		НРК «Рыбаки и рыбки»	<i>Упр на дыхание</i> «Часики» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.	
	15			учебно-тренировочная	Учить перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамье; УПР в прыжках между кеглями; УПР в перебрасывании мяча в парах снизу; Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - перекладывание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамье; - прыжки между кеглями; - перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение быстро лазить по гимнастической лестнице произвольным способом. М/и «Найди и промолчи»	<i>Упр на дыхание</i> «Каша кипит» Цель: формирование дыхательного аппарата.	длинная веревка, мячи малые, мячи большие, гимнастическая скамья, кегли, гимнастическая	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.
	16			учебно	Учить	Перестроение	1 ЧАСТЬ:	«Пожарные	<i>Упр на</i>	длинная	Сборник

				- тренир овочно е	бросать мяч двумя руками из-за головы; Закреплять умение перекладыва ть мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; УПР в прыжках с продвижени ем вперед на одной ноге попеременн о; Развивать ловкость, координаци ю движений, меткость; Воспитыват ь желание быть физически развитым. С.41	е тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	ходьба 2 ЧАСТЬ: метание мяча двумя руками из-за головы; -ходьба по гимнастическо й скамье, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; -прыжки с продвижением вперед на одной ноге, затем на другой Попеременно.	е на ученье» Цель: развивать умение быстро лазить по гимнастиче ской лестнице произвольн ым способом. с.40 М/и «Найди и промолчи»	<i>дыхание</i> «Воздушн ый шарик» Цель: укреплять физиологи ческое дыхание у детей.	веревка, мячи малые, мячи большие, гимнастиче ская скамья, кегли, гимнастиче ская лестница.	подвижн ых игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степанен кова - Москва, МОЗАИК А- СИНТЕЗ, 2014 год.
Ноябрь	17			учебно - тренир овочно е	Учить детей вести мяч до обозначенно го места; Закреплять умение прыгать на правой и	Перестроени е четверками через середину Самомассаж и дыхательная	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ:	«Кто дальше бросит» <u>С</u> <u>использова</u> <u>нием</u> <u>нестандарт</u> <u>ного</u> <u>оборудован</u>	<i>Упр на</i> <i>дыхание</i> «Насос» Цель: укреплять физиологи ческое дыхание у	длинная веревка, кубики, мячи большие, 2 гимнастиче ские скамьи,	Физическ ая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4- 5 лет.

				<p>левой ногой попеременно с продвижением вперед; УПР в ползании по скамье на животе; Развивать ловкость, силу рук, ног; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>гимнастика №1 ОРУ без предметов</p>	<p>-ведение мяча до обозначенного места (баскетбольный вариант; -прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; -ползание по скамье на животе.</p>	<p><u>ия. С.59</u> Цель: развивать силу броска.</p>	<p>детей.</p>	<p>палочки с ленточкой</p>	<p>Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
	18		учебно-тренировочное	<p>Учить ползать на четвереньках, толкая мяч головой в прямом направлении; Закреплять умение отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед шагом; УПР в прыжках на правой и левой ноге (попеременно</p>	<p>Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов, с.78</p>	<p>1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: ползание на четвереньках, толкая мяч головой в прямом направлении; -отбивание мяча о пол, продвигаясь</p>	<p>«Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертыванием.</p>	<p><i>Упр на дыхание</i> «Регулируй дыхание» Цель: формирование дыхательного аппарата.</p>	<p>длинная веревка, мячи большие, 2 гимнастические скамьи,</p>	<p>Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.</p>

				о) - 4 м; Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения между детьми.		вперед шагом; -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) - 4 м.				
	19		учебно-тренировочное	Повторять ведение мяча в ходьбе до обозначенного места; УПР в пролезании через обруч с мячом в руках; УПР в ходьбе по гимнастической скамье – на середине присесть – руки с мячом вперед; УПР в прыжках с продвижением вперед с мячом зажатым между	Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба спиной вперед, скрестным шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ведение мяча в ходьбе до обозначенного места; -пролезание через обруч с мячом в руках; -ходьба по гимнастической скамье – на середине присесть – руки с мячом вперед; -прыжки с продвижением, вперед с	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга.	<i>Упр на дыхание</i> «Ножницы» Цель: формирование дыхательного аппарата.	обручи, большие мячи, гимнастическая скамья, ленточки.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

				колен; Развивать равновесие, ловкость, внимание; Воспитыват ь желание правильно выполнять упражнения.		мячом, зажатым между колен;				
	20		учебно - тренир овочно е	Учить подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая шнур; Закреплять умение ходить по гимнастичес кой скамье с мешочком на голове, руки на поясе; УПР в прыжках на правой и левой ноге до предмета (5 м); Развивать гибкость, правильную осанку, силу.	Перестроени е четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая шнур; ходьба по гимнастическо й скамье с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки на правой и левой ноге до предмета (5 м).	«Пожарны е на ученье» Цель: развивать умение лазать по гимнастиче ской лестнице, силу, ловкость, смелость.	<i>Упр на</i> дыхание «Снегопад » Цель: развитие плавного, длительног о вдоха и выдоха.	обручи, 2 стойки, 2 шнур, 2 гимнастиче ские скамьи, мешочки, мячи.	Занимате льная физкульт ура для дошкольн иков 3-5 лет. К.К. Утробина , Москва, 2003 год.

				Воспитывать желание быть здоровым.						
	21		учебно-тренировочные	Закреплять умение подлезать под шнур боком; УПР в умении прыгать на правой и левой ноге (попеременно) между предметами; УПР в ходьбе между предметами на носках, руки за головой; Развивать правильную осанку, умение сохранять равновесие, гибкость; Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур боком; -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) между кубиками; -ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазать по гимнастической лестнице, силу, ловкость, смелость.	<i>Упр на дыхание «Трубач»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	на группу, шнур, 2 стойки. 8-10 кубиков, гимнастическая лестница.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
	22		учебно	Учить прыгать по	Перестроение тройками	1 ЧАСТЬ: ходьба на	Игра-эстафета	<i>Упр на дыхание</i>	бруски, дорожки-	Занимательная

				<p>- тренировочные <u>С</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ</u> <u>нестандартного оборудования</u></p> <p>полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); Закреплять умение метать «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; УПР в ползании на четвереньках между брусками дорожки-лесенки.</p>	<p>через середину</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой</p>	<p>носках, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег с остановкой по сигналу.</p> <p>2 ЧАСТЬ: прыжки по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу.</p>	<p>«Бег в штанах».</p> <p>Цель: развивать быстроту бега, умение согласовывать движения в парах.</p>	<p>«Поединок»</p> <p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	<p>лесенки, обручи, «помпоны», штаны 2 пары.</p>	<p>физкультурная для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.</p>
	23			<p>учебно-тренировочные <u>С</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ</u></p> <p>Продолжать Учить бегать, соблюдая дистанцию в беге между предметами, не задевая</p>	<p>Перестроение тройками через середину</p> <p>Самомассаж и дыхательная</p>	<p>1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег врассыпную.</p>	<p>«Бег в снегоступах»</p> <p>Цель: развивать равновесие, бег в прямом</p>	<p><i>Упр на дыхание «Пружинка»</i></p> <p>Цель: формирование дыхательно</p>	<p>2 доски, мячи, бруски, гимнастические палки, «снегоступы».</p>	<p>Занимательная физкультурная для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина</p>

			<u>ем</u> <u>нестан</u> <u>дартно</u> <u>го</u> <u>оборуд</u> <u>ования</u>	их; Учить ходить по наклонной доске; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; УПР в перебрасывании мяча друг другу из-за головы; Развивать правильную осанку, равновесие, силу толчка, ловкость.	гимнастика №2 ОРУ без предметов	2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; -прыжки на двух ногах через бруски; - перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	направлени и. <u>С</u> <u>использова</u> <u>нием</u> <u>нестандарт</u> <u>ного</u> <u>оборудован</u> <u>ия.</u> Сивачева Л. «Физкультура – это радость!»	го аппарата.		, Москва, 2003 год.
	24		учебно - тренировочное <u>С</u> <u>использовани</u> <u>ем</u> <u>нестан</u> <u>дартно</u> <u>го</u> <u>оборуд</u> <u>ования</u>	Продолжать Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом со страховкой; Закреплять умение перепрыгивать через шнур, положенный	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом со страховкой; - перепрыгивание через шнур,	«Бег в снегоступах» Цель: развивать равновесие, бег в прямом направлении. <u>С</u> <u>использова</u> <u>нием</u> <u>нестандарт</u> <u>ного</u> <u>оборудован</u>	<u>Упр на дыхание</u> «Кто дальше загонит шарик» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	2 доски, мячи, бруски, гимнастические палки, «снегоступы» шнур.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС,

				вдоль зала, продвигаясь вперед 4 м; УПР в перебрасывании мячей (20 см в диаметре) стоя на коленях, двумя руками из-за головы.		положенный вдоль зала, продвигаясь вперед 4 м - перебрасывание мячей (20 см в диаметре) стоя на коленях, двумя руками из-за головы.	<u>ия.</u> Сивачева Л. «Физкультура – это радость!»			2011.
Декабрь	25		учебно-тренировочное	Учить прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; Развивать ловкость, силу толчка, согласованность движений; Воспитывать желание правильно	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, бег в колонне по одному боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; -ползание на четвереньках между кеглями; - подбрасывание и ловле мяча.	«Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	<i>Упр на дыхание</i> «Подуй на одуванчик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	гимнастические палки, 10 кеглей, мячи, обручи.	

					выполнять упражнения.						
	26			учебно-тренировочное	Развивать умение прыгать попеременно по 3 прыжка на левой и на правой ноге; УПР в умении ползать на четвереньках, толкая перед собой мяч головой; УПР в подбрасывании мяча вверх и ловле после хлопка в ладоши; Развивать силу ног, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре и играм.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в полном приседе, высоко поднимая колени, бег с подскоком. 2 ЧАСТЬ: прыжки попеременно по 3 прыжка на левой и по 3 прыжка на правой ноге; ползание на четвереньках, толкая перед собой мяч головой; подбрасывание мяча вверх и ловле после хлопка в ладоши.	«Мороз красный нос» Цель: развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу.	<i>Упр на дыхание</i> «Ветряная мельница» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	гимнастические, палки, мячи, обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	27			учебно-тренировочное	Учить мягко приземляться при спрыгивании с	Перестроение тройками через середину Самомассаж	1 ЧАСТЬ: ходьба с остановкой по сигналу (сделай	«Охотники и зайцы» Цель: развивать прыжки с	<i>Упр на дыхание</i> «Бегемотик» Цель:	султанчики, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2	Малоподвижные игры и игровые упражнения

				гимнастической скамьи на полусогнутые ноги; Закреплять умение ловить мяч; УПР в ползании по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; УПР в ходьбе и беге врассыпную. Развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, Воспитывать дружеские отношения.	и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с султанчиками и	фигуру), бег с подскоком в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу; -ползание по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; -ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить поворот, спрыгнуть на полусогнутые ноги.	продвижением вперед, умение быстро реагировать на сигнал.	тренировать силу вдоха и выдоха.	обруча.	ия для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.	
	28			учебно-тренировочные <u>С</u> <u>ИСПОЛЬЗОВАНИ</u> <u>ЕМ</u> <u>НЕСТАН</u>	Закреплять умение ловить мяч после хлопка в ладоши; УПР в ползании по гимнастической скамье с	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ловить мяч	«Охотники и зайцы» Цель: развивать прыжки с продвижением вперед, умение быстро	<i>Упр на дыхание «Курочка»</i> Цель: развитие плавного, длительного вдоха.	султанчики, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 обруча, мешочки.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова -

			<u>дартно</u> <u>го</u> <u>оборуд</u> <u>ования.</u>	опорой на ладони и колени с мешочком на спине; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. Развивать ловкость, глазомер, правильную осанку, равновесие, Воспитывать желание быть сильным и смелым.	ОРУ с султанчиками и	после хлопка в ладоши; -ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени с мешочком (колечком) на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком (колечком) на голове.	реагировать на сигнал.			Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.
	29		учебно-тренировочное	Учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; Закреплять умение перешагивать через кубики по	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег по диагонали с ускорением. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическую стенку разноименным	«Хитрая лиса» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга	<i>Упр на дыхание</i> «Парящие бабочки» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	султанчики, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, кубики, кегли, маска Лисы.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И.

				гимнастической скамье (положенных на расстоянии 2-х шагов ребенка); УПР в прыжках на правой и левой ноге между кеглями (40 см); Развивать координацию движений, равновесие, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	султанчикам и	способом; - перешагивание через кубики по гимнастической скамье (положенные на расстоянии 2-х шагов ребенка); -прыжки на правой и левой ноге между кеглями (40 см).				Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.	
	30			Игровое <u>по</u> <u>методике</u> <u>Н.Н.Ефименко</u>	«Морское путешествие» Учить ходить противходом по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на коленях, стопах и ладонях, на животе; развивать мышцы живота, подвижность позвоночника, ловкость, равновесие; воспитывать интерес к животным, желание заботиться о них.			<i>Упр на дыхание «Аист»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Оборудование: гимнастическая скамья, гимнастические маты.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.	
	31			учебно -	Учить детей прыгать в	Перестроение тройками	1 ЧАСТЬ: ходьба с	П/и «Попади в	<i>Упр на дыхание</i>	Дуги, мячи.	Культура здоровья

				тренировочные	длину с места (40 см) 6-8 раз; УПР в ползании под дугами на четвереньках, толкая мяч головой; подбрасывать мяч вверх в ходьбе по кругу; Развивать ловкость, согласованность движений; Воспитывать дружеские отношения.	через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с косичкой	высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (40 см) 6-8 раз; -ползание под дугами на четвереньках, толкая мяч головой; - подбрасывание мяча вверх в ходьбе по кругу;«Попади в фигуру» С использованием нестандартного оборудования.	фигуру» С использованием нестандартного оборудования. С.592. Цель: развивать меткость, умение попадать в движущуюся цель. К.П.Изерги на «Наш «взрослый» детский сад»	«В лесу» Цель: формировать правильное речевое дыхание.		с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
	32			учебно-тренировочные	Закреплять умение прыгать в длину с места (50 см); УПР в переползании и через препятствия и подлезании под дуги, не	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег с переходом на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (50 см); - переползание через	П/и «Попади в фигуру» С использованием нестандартного оборудования. С.593.неделя Цель:	<i>Упр на</i> дыхание «Волна» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	Дуги, валики, мячи, «помпоны» .	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

					касясь руками пола; УПР в перебрасывании мячей двумя руками снизу (расст. 3 м); Развивать меткость, глазомер, силу толчка, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	косичкой	препятствия и подлезании под дуги, не касаясь руками пола; - перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 3 м).	развивать меткость, умение попадать в движущуюся цель. К.П.Изергина «Наш «взрослый» детский сад»			
Январь	33			учебно-тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мяч другу двумя руками от груди; упражнение в пролезании в обруч; повторить ходьбу и бег между предметами; Развивать равновесие, осанку;	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: - перебрасывание мяча другу двумя руками от груди; -пролезание в обруч боком; -ходьба и бег	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	<i>Упр на дыхание «Хомячок»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Мячи, обручи, кубики	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

					Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.		между предметами.				
	34			учебно-тренировочное	Учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин; УПР в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении; отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; Развивать равновесие, силу	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег по кругу, держась за шнур. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин; - ходьба по скамье приставляя пятку к носку; -прыжки с продвижением вперед ноги вместе - врозь; -ведение мяча в прямом направлении.	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	<i>Упр на</i> дыхание «Лягушонок» Цель: формировать правильное речевое дыхание.	гимнастическая лестница, 2 гимнастических скамьи, мячи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

				толчка. Меткость, ловкость.							
	35			учебно - тренир овочно е	Продолжать у влезать на гимнастичес кую стенку, не пропуска перекладин; УПР в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижени ем вперед и ведении мяча в прямом направлении ; отрабатыват ь ходьбу и бег по кругу, держась за шнур. Р ловкость, равновесие, силу. В желание быть здоровым.	Перестроени е тройками через середицу Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между предметами, ходьба с выполнением заданий по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическу ю стенку, не пропуска перекладин; -ходьба по скамье, приставляя пятку к носку; -прыжки с продвижением вперед; -ведение мяча в прямом направлении.	П/и «Два Мороза» Цель: развивать бег с увертыван ием.	<i>Упр на</i> <i>дыхание</i> «Боевой клич индейцев» Цель: формирова ть правильное речевое дыхание.	Гимнастич еская стенка, 2 скамьи, мячи, шапочки для игры.	Физическ ая культура. Упражнен ия и игры с мячами, В.С.Кузне цов, Г.А. Колодниц кий - Москва Издательс тво НЦ ЭНАС, 2006г.
	36			<u>игрово</u> <u>е</u>	Учить играть в игры: «Мяч	Перестроени е тройками через	1 ЧАСТЬ: ходьба на носах, пятках,	НРК «Оленевод ы»	<i>Упр на</i> <i>дыхание</i> «Качели»	Оборудова ние: «помпоны»	Занимате льная физкульт

				<p>в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; закреплять умение прыгать вверх, доставая рукой до ленточек на резинке, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 20 см; упражнять в умении метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; развивать гибкость, ловкость, меткость, глазомер, силу толчка; воспитывать желание</p>	<p>середины</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика №2</p> <p>ОРУ с косичкой</p>	<p>высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу.</p> <p>2 ЧАСТЬ:</p> <p>-ловить мяч после хлопка в ладоши;</p> <p>-ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени с мешочком (колечком) на спине;</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком (колечком) на голове.</p>		<p>Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.</p>	<p>, 2 корзины, ленточки. «В зимний холод, всякий молод» (Соревнования)</p>	<p>ура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.</p>
--	--	--	--	--	---	---	--	---	---	---

					правильно выполнять упражнения						
	37			учебно-тренировочное	Продолжать Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; УПР в перепрыгивании через бруски и Развивающая педагогика оздоровления В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров. 2000 год забрасывания мяча в корзину; Развивать правильную осанку, меткость, равновесие, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, с.11 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную, непрерывный бег 1,5 минуты; 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске (выс.30 см) руки в стороны; - перепрыгивание через бруски (6-8 шт.) без паузы;	«Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».	Упражнение на дыхание «Дерево на ветру» Цель: формирование дыхательного аппарата.	Наклонная доска, 6-8 брусков, мячи на группу, 2 корзины.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	38			учебно	Закреплять	Перестроение	1 ЧАСТЬ:	«Охотники	Упражнение на	Наклонная	Развиваю

				- тренир овочно е	умение сохранять равновесие в беге по наклонной доске, спуск шагом; УПР в прыжках через бруски правым и левым боком (3-4 раза); УПР в забрасывани и мяча двумя руками от груди в корзину; Развивать равновесие, ловкость, глазомер, силу толчка.	е четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	ходьба на носках, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -бег по наклонной доске, спуск шагом (2-3 раза); -прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза); -забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6-8 раз).	и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижен ием вперед; умение быстро реагироват ь на сигнал; развивать меткость. Пензулаева Л.И. «Физкульт урные занятия с детьми 5-6 лет».	<i>дыхание</i> «Дровосек » Цель: развитие плавного, длительног о выдоха.	доска. 8 брусков, мячи, 2 корзины.	щяя педагогик а оздоровле ния. В.Т. Кудрявце в, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
	39			учебно - тренир овочно е	Закреплять навык энергичного отталкивани я и приземления на полусогнуты е ноги при прыжках в длину с места; УПР в	Перестроени е четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. 2ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -отбивание	«Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро реагироват ь на сигнал, бегать, не наталкивая	<i>Упр на</i> <i>дыхание</i> «Сердитый ежик» Цель: развитие плавного, длительног о выдоха.	Мат, мячи, 2 дуги.	Малоподв ижные игры и игровые упражнен ия для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИК

				<p>подлезании под дугу; УПР в отбивании мяча о землю; Развивать силу отталкивания, гибкость, ловкость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.</p>		<p>мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м); -подлезание под дугу, не касаясь руками пола в группировке.</p>	<p>сь друг на друга. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».</p>			<p>А-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
	40		учебно-тренировочное	<p>Закреплять умение прыгать в длину с места (60 см); УПР в ползании на четвереньках между кеглями; УПР в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловле двумя руками; Развивать силу толчка, ловкость, ориентировк</p>	<p>Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов</p>	<p>1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полуприседе, на внешней стороне стопы, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -ползание на четвереньках между кеглями; -перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками</p>	<p>НРК «Белые медведи»</p>	<p><i>Упр на дыхание</i> «Надуй шарик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.</p>	<p>мат, 10 кеглей, малые мячи на подгруппу.</p>	<p>Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>

				у в пространств е; Воспитыват ь желание быть лучшим на занятии.		(10-12 раз).					
Февраль	41			учебно - тренир овочно е	Учить метать мешочки в вертикальну ю цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; УПР в подлезании под шнур высотой 40 см; УПР в перешагиван ии через шнур высотой 40 см; Развивать меткость, глазомер, ловкость.	Перестроени е четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег с поворотом на 180 градусов по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков правой рукой в вертикальную цель с расстояний 3 м; -подлезание под шнур высотой 40 см; - перешагивание через шнур, высотой 40 см;	«Белочки» с <u>использова нием художестве нного слова</u> Цель: развивать умение прыгать на двух ногах, выполнять движения в соответств ии с текстом. И.М.Ворот илкина «Физкульт урно- оздоровите льная работа в ДОУ	<i>Упр на дыхание</i> «Листопад » Цель: развитие плавного, длительног о вдоха и выдоха.	Мешочки по количеству детей, 2 цели, 2 шнура. 4 стойки.	Физическ ая культура в детском саду. .Для занятий с детьми 4- 5 лет. Л.И. Пензулае ва - Москва, МОЗАИК А- СИНТЕЗ, 2014 год.
	42			учебно - тренир овочно	Закреплять умение метать мешочки в	Перестроени е четверками через середину,	1 ЧАСТЬ: ходьбе на внешней и внутренней	«Ловишки- перебежки » Цель:	<i>Упр на дыхание</i> «Гуси летят»	Мешочки на группу, гимнастиче ская	Занимате льная физкульт ура для

				е	вертикальную ю цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; Развивать умение ползать по гимнастичес кой скамье на четверенька х с мешочком на спине; УПР в ходьбе на носках между кеглями, поставленны ми в ряд (расст 30 см)	Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	стороне стопы, в полном приседе, бег в среднем темпе 1,5 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; -ползание по гимнастическо й скамье на четвереньках с мешочком на спине.	развивать быстроту бега в прямом направлени и. Пензулаева Л.И. «Физкульт урные занятия с детьми 5-6 лет» П/и народов Севера «Сокол и лиса»	Цель: укреплять физиологи ческое дыхание у детей.	скамья, кегли – 8 шт., 8 шнуров, 2 цели для	дошкольн иков 3-5 лет. К.К. Утробина , Москва, 2003 год.
	43			учебно - тренир овочно е	Продолжать Учить влезать на гимнастичес кую стенку, не пропуская перекладин; УПР в ходьбе по гимнастичес кой скамье; УПР в	Перестроени е четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастическо й лестнице; -ходьба по гимн. скамье	«Гуси- лебеди» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлени и по сигналу. Пензулаева Л.И. «Физкульт	<i>Упр на дыхание</i> «Пушок» Цель: формирова ние дыхательно го аппарата.	Гимнастич еская лестница, гимнастиче ская скамья, мячи на группу детей.	Оздорови тельная гимнасти ка. Комплекс ы упражнен ий для занятий с детьми 3- 7 лет. Л.И. Пензулае

				прыжках с ноги на ногу; УПР в ведении мяча; Развивать выносливость, равновесие, силу толчка, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.		приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки с ноги на ногу до обозначенного места (6 м); -отбивание мяча в ходьбе 8 м.	урные занятия с детьми 5-6 лет».			ва - Москва, МОЗАИК А- СИНТЕЗ, 2014 год.
	44		Игровое	«Легенда о Месяце» Учить передвигаться вперед, назад, делая упор руками сзади; закреплять умение согласовывать движения в парах; упражнять в умении делать глубокие выпады в сторону. Развивать силу, координацию движений, внимание. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.				<i>Упр на дыхание</i> «Воздушный шарик» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.		Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».
	45		учебно-тренировочное	Учить ходить по канату с мешочком на голове; УПР в прыжках их обруча в обруч, положенных на	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с выполнением упражнений для рук, бег с остановкой по сигналу.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, изученным	<i>Упр на дыхание</i> «Петушок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей	канат, мешочки на группу, 6-8 обручей, мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».

				расстоянии 40 см один от другого; УПР в перебрасывании мяча друг другу и ловле после отскока от пола: бросание одной рукой, а ловля двумя руками; Развивать силу, глазомер, мягкость приземления .	ОРУ без предметов	2ЧАСТЬ: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6-8 обручей); - перебрасывание мяча друг другу о ловля его после отскока от пола.	и способами, выполнять правила эстафеты.			
	46		учебно - тренировочное	Учить прыгать через набивные мячи, положенные в один ряд; Закреплять умение ходить по канату боком приставным шагом с	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, спиной вперед; бег высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, и способами, выполнять правила	<i>Упр на дыхание «Ворона»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	канат, мешочки на группу, 6-8 обручей, мячи набивные, гимнастическая лестница.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

				мешочком на голове, руки на поясе; УПР в перебрасывании мячей с отскоком от пола и ловле их двумя руками с хлопком в ладоши.		-прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд; - перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	эстафеты.			2014 год.
	47		учебно-тренировочное	Учить прыгать в высоту с разбега; УПР в метании мешочков в вертикальную цель; УПР в ползании между кеглями; Развивать силу толчка, мягкость приземления, меткость, глазомер; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в полном приседе, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); -метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; -ползание на четвереньках между кеглями.	«Горелки» Цель: развивать быстроту движений, бег.	<i>Упр на дыхание</i> «Паровозик» Цель: формирование дыхательного аппарата.	2 стойки, шнур, мешочки на группу, 8 кеглей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
	48		учебно	Закреплять	Четверками	1 ЧАСТЬ:	«Медведи	<i>Упр на</i>	2 стойки,	Воспитат

				- тренир овочно е	умение прыгать в высоту с разбега (высота 30 см); УПР в метании мешочков в вертикальную цель от плеча с расстояния 3,5 м; УПР в ползании на четвереньках между кеглями; Развивать силу толчка, меткость, ловкость	через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	ходьба на носках, пятках, в полном приседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); -метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3,5 м; ползание между кеглями на четвереньках.	и пчелы» Цель: развивать умение влезать на гимнастическую скамью изученными способами.	<i>дыхание</i> «Вырасти большой» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	шнур, мешочки на группу, 8 кеглей, гимнастическая лестница.	ель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
Март	49			учебно-тренировочное	УПР в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: ползание по гимнастической скамье с	«Ловишки» Цель: развивать бег с увертыванием в разных направлениях.	<i>Упр на дыхание</i> «Часики» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	2 гимнастические скамьи, 8 обручей, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»

					присесть, руки за головой		опорой на ладони и стопы; ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше, руки за головой; -прыжки боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга.				
	50			учебно-тренировочное	Учить прыгать из обруча в обруч на одной ноге; УПР в ползании по гимнастической скамье на ладонях и стопах; в ходьбе по гимнастической скамье	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ на гимнастической скамье	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег 1 минуту в среднем темпе. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на ладонях и стопах; -ходьба по гимнастической скамье, на	«Собери мячи» Цель: развивать умение быстро собирать предметы, останавливаться по сигналу.	<i>Упр на дыхание</i> «Каша кипит» Цель: формирование дыхательного аппарата.	2 гимнастические скамьи, 8 обручей, мячи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

							середине присесть, встать и пойти дальше.				
	51			учебно-тренировочное	Учить метать в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу; УПР в подлезании под шнур боком; УПР в ходьбе на носках между набивными мячами; Развивать меткость, глазомер, гибкость, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ на гимнастической скамье	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег с перестроением в пары. 2 ЧАСТЬ: -ходьба на носках между набивными мячами; -подлезание под шнур боком; -метание мешочков в горизонтальную цель	«Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	<i>Упр на дыхание</i> «Воздушный шарик» Цель: укреплять физиологию дыхания у детей.	набивные мячи, 2 стойки, шнур, обручи -10 шт, 2 гимнастические скамьи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
	52			Игровое	«Акробаты» Учить ритмичным движениям под музыку. Фиксировать внимание детей на сохранении группировки до конца переката. Упражнять в разных видах прыжков, учить сохранять			Игросоревнование «Акробаты на батутах»	<i>Упр на дыхание</i> «Волна» Цель: тренировать	иллюстрации, ритмическая музыка,	<i>Упр на дыхание</i> «Насос» Цель: укреплять

					равновесие и группироваться в полете. Развивать ловкость, координацию движений, умение управлять телом, развивать физические качества. СТАРТ, ч.3, с.81		Цель: развивать прыжки на батутах)	ь силу вдоха и выдоха	маты, дуга, резиновый коврик, канаты, турник, батут.	физиологическое дыхание у детей.	
	53			учебно-тренировочное	Продолжать Учить ходить по гимнастической скамье с поворотом на середине на 360 градусов; УПР в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; УПР в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой; Развивать меткость, мягкость приземления, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание быть	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч.	«Парк аттракционов» Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет	<i>Упр на дыхание</i> «Регулировщик» Цель: формирование дыхательного аппарата.	Оборудование: обручи, гимнастическая скамья, гимнастический мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

					сильным и ловким.						
	54			учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед 5-6 подпрыгиваний; Закреплять умение прокатывать обруч в парах; УПР в пролезании в обруч; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов, стр.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку (вперед), -прокатывание обруча в парах, -пролезание в обруч боком.	«Парк аттракционов» Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет	<i>Упр на дыхание</i> «Ножницы» Цель: формирование дыхательного аппарата.	Оборудование: скакалки, обручи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
	55			тренировочное	УПР в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастичес	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках,	«Перетягивание каната» <i>Игры народов Севера</i> Цель: развивать	<i>Упр на дыхание</i> «Снегопад» Цель: развитие плавного, длительного	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу,	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудря

				кую скамейку; УПР в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость	№ ОРУ без предметов	высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м); бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	силу, согласованность движений.	о вдоха и выдоха.	канат.	вцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка - пресс, 2000 г.
	56		тренировочное	УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; УПР в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5 м;	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом,	«Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении и с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	<i>Упр на дыхание «Трубач»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	гимнастические скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», стр.36

					отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость		перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4 м); бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.				
Апрель	57			тренировочные	Учить прыгать в длину с разбега; УПР в ползании по прямой на ладонях и стопах (5 м); УПР в перебрасывании мячей друг другу двумя руками от груди; Развивать координацию движений, ловкость, силу толчка, глазомер; Воспитывать желание	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; - в ползание по прямой на ладонях и стопах (5 м);	«Караси и щука» Цель: развивать бег по кругу, выполнять движения в соответствии с текстом. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».	<i>Упр на дыхание</i> «Поединок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.	большой мат, мячи на подгруппу детей.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

				быть физически развитым. Стр.105						
	58		тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с разбега; УПР в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2 м; УПР в пролезании в обруч боком; Развивать ловкость, координацию движений, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; - в забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м; - пролезание в обруч боком.	«Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении и с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	<i>Упр на дыхание</i> «Пружинка» Цель: формирование дыхательного аппарата.	большой гимнастический мат, мячи на группу, 2 баскетбольных кольца, 2 обруча.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,
	60		тренировочное	УПР в бросании мяча одной рукой и ловле двумя руками;	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в	«Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	<i>Упр на дыхание</i> «Кто дальше загонит шарик» Цель:	обруча, мячи на группу, 2 гимнастические скамьи, 2 гимнастиче	«Дошкольная педагогика» №3(24) 2005 г.

				УПР в пролезании в обруч правым и левым боком; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; Развивать ловкость, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	среднем темпе 1, 5 минуты. 2 ЧАСТЬ: - бросание мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.	<u>ия</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места.	развитие плавного, длительного выдоха.	ские лестницы.	
	61		тренировочные	Учить детей бросать мяч вверх одной рукой и ловить одной рукой; Учить детей ходить по скамье, ударяя мячом о пол;	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в среднем темпе 1, 5 минуты. 2 ЧАСТЬ: - бросание мяча вверх одной	«Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> <u>ия</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с	<i>Упр на</i> дыхание «Подуй на одуванчик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	мячи на группу, обручи на подгруппу, 2 гимнастические скамьи, канат.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка -

				УПР в пролезании в обруч правым и левым боком; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость, ловкость; Воспитывать интерес к физическим упражнениям с мячом.	флажками	рукой и ловле одной рукой; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол.	места.			пресс, 2000 г.
	62		Учебно-тренировочное	Закреплять навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель (2 м); Учить подлезать под дугу прямо и боком (в группировке); УПР в ходьбе с	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ под ритмическую музыку	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: метание мяча в горизонтальную цель (2 м); -подлезание под дугу прямо и боком (в группировке).	«Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. с.21 «Метание «помпонов»	<i>Упр на дыхание</i> «Ветряная мельница» Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скакалка, «помпоны» .	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

				перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть; Развивать ловкость, меткость, глазомер, гибкость.						
	63			Учебно-тренировочное Учить выполнять повороты во время ходьбы и бега в колонне по 2; Закреплять умение подлезать в обруч боком; УПР в ходьбе на носках по гимнастической скамье, переступая на середине через набивной мяч; УПР в прыжке на двух ногах на мягкое препятствие	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ под ритмическую музыку	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: подлезание в обруч боком; ходьба по гимнастической скамье на носках, переступая на середине через набивной мяч.	«Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. с.36 П/и народов Севера <u>«Успей поймать»</u>	<i>Упр на дыхание</i> «Бегемотик» Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	обруча, 2 гимнастические скамьи, 2 набивных мяча, мягкий модуль (высота 20 см), маска Волка.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

					(высота 20 см); Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчок.						
	64			контрольно – диагностическое	Цель: Выявить силовые качества детей в метании мешочков правой и левой рукой на дальность; выявить координационные способности детей – умение лазить по гимнастической лестнице; Развивать силу, ловкость, выносливость; Воспитывать желание	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, 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 мешочков правой и левой рукой.	«Удочка». Стр. 87 Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой.	<i>Упр на дыхание</i> «Курочка» Цель: развитие плавного, длительного вдоха.	мешочки по количеству детей, гимнастическая лестница	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

				быть сильным, ловким.						
	65		контрольно – диагностическое	Цель: Выявить силовые способности детей в прыжке в длину с места; выявить силовые способности в метании набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; Развивать силу, ловкость; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места.	«Кроты» <u>С</u> <u>использованием художественного слова.</u>	<i>Упр на дыхание «Парящие бабочки»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Набивные мячи.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»
Май	66		контрольно – диагностическое	Цель: Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1,	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с места;	«Кроты» <u>С</u> <u>использованием художественного слова.</u> Воротилкина И.М. «Физкульт	<i>Упр на дыхание «Аист»</i> Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	Мячи, палки	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», с

				места; выявить уровень ловкости и координаци ю движений у детей в подбрасыван ии и ловле мяча двумя руками за 1 минуту; Развивать силу толчка, мягкость приземления , ловкость; Воспитыват ь желание быть сильным и ловким.	ОРУ с гимнастичес кой палкой	- подбрасывание и ловля мяча вверх двумя руками	урно- оздоровите льная работа в ДОУ»			
	67		контро льно – диагно стичес кое	Цель: Выявить уровень развития скоростно- силовых качеств детей в прыжках в высоту с разбега; выявить уровень гибкости у детей;	Перестроени е тройками через середицу Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с гимнастичес кой палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с разбега; -наклон туловища вперед, сидя на полу, ноги	«Передача мяча в колонне».	<i>Упр на дыхание</i> «В лесу» Цель: формирова ть правильное речевое дыхание.	стойки для прыжков, гимнастиче ский мат, гимнастиче ская скамья.	Сборник подвижн ых игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степанен кова - Москва, МОЗАИК А- СИНТЕЗ, 2014 год.

				Развивать силу толчка. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.		разведены.				
	68		контрольно – диагностическое	Цель: Определить силовую выносливость детей (подъем из положения лежа на спине); выявить уровень скоростно-координационных способностей; Развивать силу, быстроту бега, выносливость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -подъем из исходного положения лежа на спине; -бег на выносливость.	«Передача мяча в колонне».	<i>Упр на дыхание «Волна»</i> Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.	Гимнастические коврики.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.

	69			игровое <u>По методи ке Н.Н.Еф именко</u>	«Лесные приключения» Учить сохранять равновесие на диске, выполнять приседания. Закреплять умение сохранять равновесие на одной и двух ногах на диске. Развивать интерес к миру животных, птиц и насекомых. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно		Подвижная игра «Бабочки летают»	<i>Упр на дыхание</i> «Боевой клич индейцев» Цель: формировать правильное речевое дыхание.	Диски на подгруппу детей.	<i>Упр на дыхание</i> « Хомячок » Цель: развитие плавного, длительного выдоха.	
	70			тренировочное	Закрепить навык ползания по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; Закрепить умение ходить по скамье, ударяя мячом о пол; УПР в прыжке в длину с разбега; Развивать силу толчка, мягкость приземления на 2 ноги, ловкость,	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полупреседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; - ходьба по скамье, ударяя мячом о пол; - в прыжок в длину с разбега	«Попади в корзину» Цель: развивать умение метать мяч от груди двумя руками (баскетбольный вариант).	<i>Упр на дыхание</i> «Лягушонок» Цель: формировать правильное речевое дыхание.	гимнастические скамьи, мячи на группу, флажки на группу, гимнастический мат, канат.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,

				координацию движений; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.							
	71			Игровое с <u>использованием нестандартного оборудования</u>	Учить прыгать через степ-доски; Закреплять умение играть в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; УПР в пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки; Развивать ловкость, гибкость, силу толчка; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полупреседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через степ-доски; -игры в «Мяч в сетку», «Хитрая цель»; - пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки	Игра-эстафета «Прокатись на скейтборде» Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	<i>Упр на</i> дыхание «Боевой клич индейцев» Цель: формировать правильное речевое дыхание.	степ-доски, баскетбольные корзины, лесенки – туннели, мячи, флажки.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

	72			<p>Игровое <u>использовани</u> <u>ем</u> <u>нестандартно</u> <u>го</u> <u>оборудования</u></p>	<p>Учить прыгать через степ доски; Закреплять умение играть в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; УПР в пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки; Развивать ловкость, гибкость, силу толчка; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.</p>	<p>Перестроение тройками через середину.</p> <p>Самомассаж и дыхательная гимнастика №3</p> <p>ОРУ с флажками</p>	<p>1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полупреседе, бег с остановкой по сигналу.</p> <p>2 ЧАСТЬ: -прыжки через степ-доски; -игры в «Мяч в сетку», «Хитрая цель»; - пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лесенки</p>	<p>Игра-эстафета «Прокатись на скейтборде»</p> <p>Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве.</p>	<p><i>Упражнение на дыхание «Аист»</i></p> <p>Цель: развитие плавного, длительного выдоха.</p>	<p>степ доски, баскетбольные корзины, лесенки – туннели, мячи, флажки.</p>	<p>Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИК А-СИНТЕЗ, 2014 год.</p>
--	----	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---