

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

«Рассмотрено»

на заседании педагогического
совета

Протокол №1

от «25» августа 2022 г.

«Согласовано»:

Заместитель заведующего
МБДОУ «Снегурочка»

_____ А.В.Старовойтова

от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ
«Снегурочка»

_____ Н.П. Гаджук

от «25» августа 2022 г.

Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»

для средней группы общеразвивающей направленности

3 компонента непрерывной образовательной деятельности в неделю,
111 компонентов непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:

Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Снегурочка»

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы составлена в соответствии с основной образовательной программы дошкольного образования.

Рабочая программа является нормативным документом, в котором представлены основные знания и умения, подлежащие освоению в процессе непрерывной образовательной деятельности, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для средней группы общеразвивающей направленности содержание, формы, методы и приемы организации образовательного процесса, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательного образовательного процесса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 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. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
6. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
7. Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
8. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
9. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия. Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
10. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей дошкольного образования при переходе от одной возрастной группы к другой, овладением определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволяют детям адаптироваться к новым условиям и требованиям, что позволяет укрепить здоровье, полноценно развиваться физически. В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее.

В развитии детей 4 – 5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем всего организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год.

Систематические физические упражнения направлены на развитие разных групп мышц, мускулатуру предплечья и кистей. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с раздражителями, повышается самостоятельность действий, умозаключений и усиливается эффективность педагогических воздействий.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности.

Общее количество	В неделю	Длительность
111	3 раза	20 минут

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей средней группы общеразвивающей направленности является организация игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев (дискотека для зайчат), комплекса занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», моменты радости, музыкально-ритмических движений, игр – аттракционов.

Целями образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» являются:

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

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

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

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

Задачи по основной программе:

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Задачи по обновлению содержания образования: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости и выдержки; организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности; организация игр и упражнений под музыку.

Новизна рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексном решении задач оздоровления дошкольников среднего возраста, использование элементов самомассажа и релаксации.

Обоснование внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 4-5 лет.

Рабочая программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках НРК, реализуется как часть непрерывной образовательной деятельности через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера, развлечения, веселые разминки.

Особенность организации образовательного процесса по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности заключается в проведении непрерывной образовательной деятельности 3 раза в неделю. В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса являются непрерывная образовательная деятельность в игровой форме, овладение детьми средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками в совместной деятельности по физической культуре и

овладение навыками двигательной активности, а также в соблюдении детьми элементарных правил поведения в коллективной деятельности.

Оценка индивидуального развития воспитанника осуществляется в форме педагогической диагностики, проводится с использованием диагностического материала инструктором по физической культуре 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Целевые ориентиры и требования к результатам освоения рабочей программы по образовательному компоненту «Физическое развитие»

К концу учебного года ребенок:

1. Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног. Бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
2. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
3. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.
4. Выполняет прыжки через короткую скакалку.
5. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
6. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. 10. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
7. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.
8. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Выполняет действия по сигналу.

Тематический план

В тематическом плане представлена последовательность изучения разделов рабочей программы, непрерывная образовательная деятельность распределена по разделам и темам из расчёта максимальной учебной нагрузки. Тематический план составлен на весь срок освоения образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности.

№	Тема НОД	Количество непрерывной образовательной деятельности	В том числе практической
1	Учебно-тренировочное	38	38
2	Игровое	36	36
3	Контрольно – диагностическое	9	9
4	Образно-игровое	4	4
5	Круговая тренировка	4	4
6	Тренировочное	14	14
7	Сюжетно – игровое	3	3
8	Предметно-образное	3	3
		111	111

Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в средней группе общеразвивающей направленности.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа Ходьба в разных направлениях Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы Ходьба мелким и широким шагом Ходьба с разными положениями рук Ходьба по кругу с переменой направления Ходьба приставным шагом в сторону, вперед, назад Ходьба в чередовании с другими движениями	Формировать правильную осанку. Ходит по наклонной плоскости. Знакомится с техникой приставного шага. Координирует движения рук во время ходьбы.

	Катание на санках, ходьба на лыжах Скольжение	
Бег	Бег в колонне по одному и парами Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием Бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы Бег с ускорением и замедлением темпа Бег со сменой ведущего Бег по узкой дорожке, между линиями Бег широким шагом Бег в быстром темпе (расстояние 15-20 м) Бег в медленном темпе (1-1,5 мин) Бег в чередовании с ходьбой (40-60 м)	Бегают легко, естественно размахивая руками Бегают в определенном направлении Использует все пространство комнаты или площадки Упражняется в беге с остановками на сигнал, с поворотом
Прыжки	Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна - вперед, другая- назад Подскоки на месте с поворотами направо, налево Подскоки на месте вверх, с поворотом вокруг себя Подскоки на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом) Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 2,5-3 м Прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (60-70 см) Последовательные прыжки через 4-6 скакалок (лент), которые лежат параллельно на расстоянии 25-30 см Прыжок из круга в круг Прыжок в глубину с невысокого предмета (20-30 см) Прыжки через невысокие предметы (10 см) Прыжки на месте на правой и левой ноге Прыжки с ноги на ногу Прыжки через короткую скакалку	Подпрыгивает на месте с разным положением рук Чередует прыжки на двух ногах с прыжками на одной Реагирует на команды «Приготовься!... Замахнуться!... Прыгнуть!...» Проявляет различные физические качества в задании приземлиться на начерченной линии, в круге, в квадрате Сочетает отталкивание с резким взмахом рук Поддерживает равновесие при приземлении, вынося руки вперед Чередует прыжки на двух ногах с прыжками на одной Осваивает подпрыгивания на месте с разными положениями рук
Ползание, лазание	Ползти на четвереньках на расстояние 6-8 м Ползти на четвереньках в сочетании с подползанием под веревку, дугу, палку (40 см) прямо и боком (левым и правым) Подлезать под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола Пролезание в обруч в вертикальном положении, грудью вперед и боком Проползти на коленях по наклонной доске (закрепленной на высоте 30 см) с поворотом, держась за перекладины, сойти вниз Проползти на коленях, по гимнастической скамейке до конца и спрыгнуть Проползти по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками до конца скамейки Перелезть через скамейку на противоположную сторону из положения лежа Лазать по наклонной лесенке, держась руками за перекладины или боковые брусья Проползти между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, на пропуская перекладин, пытаться применить чередующий шаг При лазании переходить с пролета на пролет приставным шагом вправо и влево	Развивает крупные и мелкие группы мышц Преодолевают препятствия разными способами Воспитывает смелость, ловкость, повышает уверенность в своих силах, совершенствует координацию движений

Метание, ловля, бросание	Катание мяча, шарика друг другу (расстояние 1,5-2 м) Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50-40 см) с расстояния 1,5 -2 м Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5-2 м) Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2-3 м) Катание обруча в произвольном направлении Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раз подряд) Бросание мяча о землю и ловля Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м) Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте Отбивание мяча о землю одной рукой Метание вдаль правой и левой рукой (3,5-6,5м) Метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой рукой Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5м) с расстояния 1,5-2м правой и левой рукой	Правильно метает вперед-вверх принимает правильное исходное положение при метании предметов метает вдаль разными способами: Предметы большого диаметра – обеими руками снизу; маленькие предметы – от плеча одной рукой
Равновесие	Пройти по лежащей на полу доске до конца (руки на пояс, в стороны) Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см) Ходьба с переступанием через палку или веревку, поднятые от пола на 15-20 см Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу, прямо и по кругу, приставляя пятку к носку другой Пройти до конца по наклонной скамейке или доске поднятой на высоту 30 см, повернуться кругом и сбегать вниз Пойти по скамейке до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) Пройти по скамейке (бревну), переступая через кубики, поставленные на расстоянии 40-50 см друг от друга и прыгнуть Пройти по скамейке (бревну) до конца с одновременными движениями рук (шаг - руки в стороны, шаг – вниз) и прыгнуть	ходит по бревну (расположенному горизонтально или наклонно) обычным способом или приставным шагом в правую и в левую стороны. Контролирует положение тела, ориентироваться в пространстве
Общеразвивающие упражнения	Разнообразные упражнения для мышц ног и брюшного пресса Наклоны вперед Ограничены повороты и наклоны в стороны Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Упражнение для туловища Добиваться продолжительности выдоха не задерживая его Увеличивать количество подскоков Упражнения выполняются из исходных упражнений стоя, сидя, руки перед грудью, к	Восприятие показа как способ самостоятельного выполнения упражнений Правильно и с напряжением выполняет основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц); Выдерживает положение отдельных частей тела (не сгибает колени при наклонах, держит спину прямо во время приседания, не сгибает руки в

плечам, лежа на спине, на животе Структура упражнений усложняется: состоит из четырех частей, другие из двух частей и выполняются четко и в медленном темпе Вводятся упражнения аналитического характера (упражнения с пособиями) При выполнении общеразвивающих упражнений используются пособия: погремушки, флажки, султанчики, ленты, мячи, длинные рейки, обручи, косички, длинный шнур, кубики, булава, мешочки с песком, стулья, гимнастические скамейки, коврики.	локтях при их выпрямлении); Принимает различные исходные положения, добивается их четкости; Соблюдает направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию педагога; Начинает и заканчивает упражнение по сигналу, указанию, сохраняет заданный темп; Выполняет известные упражнения самостоятельно по указанию педагога; Выполняет известные упражнения, рассказывает о порядке, способе выполнения существенных элементов наиболее простых упражнений.
---	---

Способы проверки освоения содержания образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Методика проведения педагогической диагностики:

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

Координационные способности: лазание.

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

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

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть:

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

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3 — 5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательного компонента «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.

Критерии оценки индивидуального развития детей средней группы общеразвивающей направленности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Координационные способности:

Лазание.

Лазание по гимнастической стенке производится во средней 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» детей средней группы
общеразвивающей направленности.**

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

Вывод _____

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-5 лет

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

Литература и средства обучения.

Для педагогов:

Основная методическая литература:

1. Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4 – 5 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. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 3-лет. М.М.Безруких, ВЛАДОС 2001г.
4. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
5. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 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.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
12. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005;
13. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников/ Москва, АЙРИС ПРЕСС 2011.
14. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет, К.К. Утробина Москва, 2003 год.

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 непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для средней группы общеразвивающей направленности

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 1 неделя			1	учебно-тренировочное	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами при подпрыгивании на месте; Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см), длина 2,5 м); -подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.	«Найди себе пару» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро действовать по сигналу (с цветными ленточками).	3 кегли, обручи, цветные ленты.	Физическая культура в детском саду. .Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			2	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей при выполнении прыжка в длину с места; Развивать силу толчка; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места; -ходьба между двумя линиями.	НРК «Каюр и собаки»	4 кубика, обручи, ленточки, гимнастический мат.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			3	Игровое	Подвижные игры: «Воробушки и автомобиль», «Идет коза рогатая», «Зайка серенький сидит», «Цыплята и наседка», «Кап-кап-кап», «Вышла курочка гулять». Дыхательное упражнение «Петушок»					Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет М.М.Борисова 2014

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 2 неделя			4	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества у детей в метании мешочка на дальность левой и правой рукой; Развивать силу броска, согласованность движений; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка правой рукой; - метание мешочка левой рукой;	«Пробеги тихо» Цель: развивать умение бегать тихо, на носочках, не наталкиваясь Друг на друга.	Обручи, мешочки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			5	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества в метании набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы; Развивать силу; Воспитывать интерес к играм с мячами.	Перестроение по зрительным ориентирам. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, внешней стороне стопы, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: - метание набивного мяча на дальность двумя руками из-за головы; -лазание по гимнастической лестнице.	«Лиса-ловишка» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, враспынную, не наталкиваясь	Обручи, набивной мяч, шапочка лисы, гимнастическая лестница.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			6	Игровое	Подвижные игры: «Птенчики и кот», «Поросята и волк», «Кукушонок», «Солнышко и дождик», «Прятки», «Мыши в кладовой». Дыхательное упражнение «Куры»					Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ 2014

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 3 неделя			7	контрольно-диагностическое	Выявить умение детей подбрасывать мяч и ловить двумя руками; Развивать ловкость, координацию движений; Воспитывать интерес к играм с мячом.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	Перестроение в 3 колонны за ведущими, Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с кубиками, с	«Огуречик» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении по сигналу, не толкая друг друга.	Мячи на группу детей.	Физическая культура в детском саду. .Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			8	контрольно – диагностическое	Выявить гибкость и скоростно-координационные способности детей; Развивать физические качества; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. -челночный бег 2 по 5 м.	«Лиса-ловишка» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать враспынную, не наталкиваясь	Мячи на группу детей, гимнастическая скамья, секундомер, 2 кубика.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			9	Игровое	Подвижные игры: Игровое упражнение «Допрыгни до черты», «Давайте вместе с нами», «Свободное место», «Не вижу – не слышу», «Кукушонок», дыхательное упражнение «Самолет».					Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет М.М.Борисова 2014

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 4 неделя			10	контрольно – диагностическое	Выявить уровень развития силовых качеств у детей; Развивать силу; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -подъем из положения, лежа на спине.	«Закройся на замок» Цель: развивать умение действовать по сигналу, выполнять группировку.	Мячи на группу детей, гимнастический мат.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			11	контрольно – диагностическое	Определить степень развития воображения в подражательных движениях, умение выполнять группировку с перекатом по звуковому сигналу; проверить качество перекатов из разных исходных положений; корректировать опорно-двигательный аппарат.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, с разведенными носками, ползание с опорой на ладони и колени, прыжки с продвижением вперед. 2 ЧАСТЬ: -перекаты на спине; -перекаты с боку на бок; - перекат на спине «колобок».		«Закройся на замок» Цель: развивать умение действовать по сигналу, выполнять группировку.		Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			12	Игровое	Подвижные игры: «Цыплята и наседка», «Зайка серенький сидит «Кап-кап-кап», «Вышла курочка гулять», дыхательное упражнение «Насос».					Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ 2014

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 1 неделя			13	учебно-тренировочное	Учить останавливаться по сигналу во время ходьбы и бега; Учить группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; Развивать внимание, координацию движений, гибкость;	Перестроение по залу врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>проф. нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, на сигнал «стой!» - остановиться. Бег в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур, не касаясь руками пола в группировке; -ходьба на носках, по доске, положенной на пол.	«Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточкой.	Платочки, 2 стойки со шнуром, 2 доски, платочки, ленточки.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			14	учебно-тренировочное	Учить сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и легкому приземлению на полусогнутые ноги; в прыжках с продвижением вперед; в подбрасывании и ловле мяча 2-мя руками; Развивать равновесие, силу толчка, ловкость; Воспитывать выдержанность на занятии.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов (<i>профилактика нарушений осанки</i>)	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, ходьба, перешагивая через шнуры. Бег. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, сойти с нее; -прыжки на двух ногах до кубика; -подбрасывание и ловля мяча.	«Кот и мыши» Цель: развивать умение бегать врассыпную, не наталкиваясь, подлезать под шнур 50 см высотой.	2 гимнастические скамьи, платочки, 2 кубика, мячи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			15	Игровое	Подвижные игры «Цветные автомобили». <i>Цель:</i> продолжать развивать двигательную активность с помощью игр с предметами (рулями). «Лиса в курятнике». <i>Цели:</i> совершенствовать умение быстро действовать по сигналу; развивать ловкость.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 2 неделя			16	учебно-тренировочное	Учить ходить по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; упражнять в прыжках на двух ногах – 3 м; упражнять в подлезании под дугу; Развивать равновесие, гибкость; Воспитывать желание быть сильным, здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов <i>(проф. нарушений осанки)</i>	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег на носках в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; - прыжки на двух ногах – 3 м; -подлезание под дугой на коленях и ладонях;	РНК «Оленеводы»	Платочки, мешочки, 2 дуги, цветные обручи, 2 гимнастические скамьи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			17	учебно-тренировочное	Учить прокатывать мячи друг другу; упражнять в приземлении на согнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; в ходьбе по гимнастической скамье, руки на поясе; Развивать меткость, ловкость, глазомер, равновесие, правильную осанку; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов <i>(проф. нарушений осанки)</i>	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег друг за другом. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мяча друг другу; -перепрыгивание из обруча в обруч; -ходьба по гимнастической скамье, руки на поясе;	«Кот и мыши» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, подлезать под веревку, не задевая ее.	Платочки, 2 гимнастические скамьи, мячи, 8 обручей, 2 стойки, шнур.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

			18	Игровое	Подвижные игры: «Найди себе пару». <i>Цель:</i> выбирать себе по сигналу разные пары. «Беги к березе». <i>Цель:</i> учить быстро выполнять действия по сигналу воспитателя.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г
--	--	--	----	---------	--	--

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 3 неделя			19	учебно-тренировочное	Учить прокатывать мяч в прямом направлении и подлезании под дугу; Закреплять умение ходить в колонне по одному; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, по сигналу остановиться и обойти свой мяч; Развивать глазомер, ритмичность шага; Воспитывать исполнительность.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием брусков по сигналу, попеременный шаг, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мяча в прямом направлении и подлезании под дугу; -прыгать на двух ногах с продвижением вперед, по сигналу остановиться и обойти свой мяч;	«У медведя во бору» Цель: развивать бег в прямом направлении по сигналу. «Пройди под палкой» Цель: развивать гибкость, ловкость.	Мячи малые, 8 брусков, 2 стойки, шнур, гимнастические палки, маска медведя.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			20	учебно-тренировочное	Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками; упражнять в подлезании под дугами; в прыжках на двух ногах через 4-5 линий (3-4 р.); Развивать ловкость, быстроту реакции; Воспитывать интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком	1 ЧАСТЬ: ходьба с перешагиванием брусков по сигналу, попеременный шаг, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; -подлезание под дугами сгруппировавшись;	«Найди себе пару» Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, находить ленточку такого же цвета, что у самого.	Мячи малые, 2 дуги, ленточки	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

			21	Игровое	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Догони». <i>Цели:</i> - учить быстро действовать по сигналу; — воспитывать дружеские отношения.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г
--	--	--	----	---------	---	--

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 4 неделя			22	учебно-тренировочное	Учить подлезать под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в умении находить свое место в колонне после бега; упражнять в ходьбе по доске, перешагивая через кубики; упражнять в прыжках на двух ногах между набивными мячами; Развивать равновесие, ловкость, выносливость; воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочком,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, враспынную. Бег. 2 ЧАСТЬ: - подлезание под дугу, не касаясь руками пола; -ходьба по доске, перешагивая через кубики; -прыжки на двух ногах между набивными мячами;	«Кот и мыши» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, подлезать под веревку, не задевая ее. «Кто дальше бросит» <u>С использованием нестандартного оборудования</u> Цель: развивать умение метать на дальность палочки с ленточкой.	2 дуги, малые мячи, 6 набивных мячей, кубики.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

			23	Образно-игровое	«Моряки» Учить выполнять движения с мячом, сочетая ритм слов и темп движений. Учить выполнять повороты на право - на лево; прыжком на двух ногах; пытаться выполнять повороты ноги с упором на пятку, приподнимая носок ведущей ноги и поворачивая его в заданном направлении; ставить перед собой цель и достигать ее; перепрыгивать через мячи двумя соединенными ногами с активным взмахом рук; прыгать в длину с места на 60 см, фиксируя внимание на толчке двумя ногами и взмахе руками вперед-вверх; увертываться во время бега, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в равновесии и ходьбе с высоким подниманием коленей. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве, развивать мышечную силу плечевого пояса, кистей рук и всего тела, быстроту, гибкость.	«Рыбаки и рыбки» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал	Бескозырка, флажки, гимнастическая стенка, мячи, кегли (6 шт), коврики, доска, гимнастическая скамья, мат, колокольчик.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			24	Игровое	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Коршун и наседка». Цели: -совершенствовать умение бегать, лазать			Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь 1 неделя			25	учебно-тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие, при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча в ворота (2 м); Развивать ориентировку в пространстве	Перестроение по залу в рассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через кубики (на расстоянии 2-х шагов); -прыжки на двух ногах, огибая кубики;	«Лиса-ловишка» Цель: развивать бег в рассыпную с увертыванием от ловишки.	Гимнастическая скамья, 2 дуги, мячи, 10 кубиков.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год

			26	учебно-тренировочное	Закреплять умение ходить с мешочком на голове по гимнастической скамье, руки на поясе; упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров; упражнять в подбрасывании и ловле большого мяча двумя руками; Развивать равновесие, гибкость, ловкость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; -подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками	«Самолеты» Цель: развивать умение бегать врассыпную, действовать по сигналу. с.44 М/и «С колобком поиграем, от лисы охраняем». Цель: развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкой.	2 гимнастические скамьи, мешочки, мячи, 6 шнуров	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			27	Игровое	Подвижные игры «Попади в цель», «Из следа в след». <i>Цели:</i> - учить бросать мяч в цель, развивать меткость; - продолжать учить соблюдать правила игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Ноябрь 2 неделя			28	учебно-тренировочное	Учить ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги; в перебрасывании мяча друг другу; Развивать ориентир в пространстве, мягкость приземления, ловкость, меткость; Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Перестроение по залу враспынную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на двух ногах через 6 шнуров; -перебрасывание мячей в парах снизу.	«Кто быстрее» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	мячи, 6 шнуров.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			29	учебно-тренировочное	Упражнять в перепрыгивании через шнуры (40 см); в перебрасывании мячей друг другу 2-мя руками из-за головы; в прокатывании мячей в прямом направлении; Развивать мягкость приземления, меткость, глазомер, интерес к играм.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени; бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед и через шнуры; -перебрасывание мяча в парах двумя руками из-за головы; -прокатывание мяча в прямом направлении.	НРК «Белые медведи»	мячи, 6 шнуров.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			30	Игровое	Подвижные игры: «Прятки», «Кто быстрее?». <i>Цель:</i> учить быстро бегать, действовать по сигналу воспитателя, соблюдать правила игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Ноябрь 3 недели			31	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками; Закреплять умение ползать на четвереньках; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; Развивать ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение по залу врассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -бросание мяча о землю и ловля двумя руками; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.	«Лиса в курятнике» Цель: развивать мягкость приземления, умение бегать врассыпную, быстро реагировать на сигнал.	Кубики, мячи, 2 гимнастические скамейки, маска Лисы.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			32	учебно-тренировочное	Учить ползать на животе; упражнять в ходьбе по уменьшенной площади опоры; в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; повторить бег с остановкой по сигналу; Развивать силу, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, на пятках, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на животе; -ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики.	«Цветные автомобили» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать врассыпную.	2 гимнастические скамьи, рули, кубики.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			33	Игровое	Подвижные игры: «Кот и мышь». <i>Цель:</i> учить бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве. «Догони самолет». <i>Цель:</i> учить быстро бегать по сигналу воспитателя, не оглядываясь назад.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

М	П	Ф	№			Содержание	Оборудовани	Литература
---	---	---	---	--	--	------------	-------------	------------

			п/п	Тема	Цель	Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	е	
Ноябрь 4 неделя			34	Круговая тренировка	Закреплять умение ползать по скамье на животе; упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с переступанием через кубики; упражнять в перепрыгивании через 6 шнуров; упражнять в подлезании под дугой, сгруппировавшись; Развивать силу, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение по залу в рассыпную. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ползание на животе по скамье, подтягиваясь руками; -ходьба по гимнастической скамье, переступая через кубики; -перепрыгивание через шнуры; -подлезание под дугой.	«Цветные автомобили» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать в рассыпную.	Кубики, гимнастическая скамья, шнуры, рули.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			35	предметно-образное	«Мой веселый, звонкий мяч» Учить манипулировать с малым мячом. Определить степень развития двигательных навыков в упражнениях Школы мяча и других играх с мячом: степень развития ловкости движений с элементами футбола; меткости броска через сетку партнеру и умение ловить летящий мяч; умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения, проявить смекалку, находчивость.			«Мяч гномикам» Цель: развивать меткость в метании в горизонтальную цель.	Малые мячи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			36	Игровое	Подвижные игры: : «Коршун и наседка». Цели: -совершенствовать умение бегать, лазать, «Прятки», «Кто быстрее?». <i>Цель:</i> учить быстро бегать, действовать по сигналу воспитателя, соблюдать правила игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

М	П	Ф	№			Содержание	Оборудование	Литература
---	---	---	---	--	--	------------	--------------	------------

			п/п	Тема	Цель	Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 1 неделя			37	учебно-тренировочное	Учить сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в умении перепрыгивать через препятствия; в ползании на животе по гимнастической скамье; Развивать силу, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения. С.49	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег враспынную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки через бруски; -ползание на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками.	П/и «Лиса в курятнике» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, убежать в прямом направлении с.45 «Ленты на резинке» Цель: упражнять в правильном дыхании (вдох носом). <u>С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.</u>	Шнур, бруски, 2 гимнастические скамьи, ленты, косички, маска Лисы.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			38	тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, положенному о кругу; упражнять в прыжках через кубики (высотой 10см); упражнять в прокатывании мяча между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 1м; Развивать равновесие, мягкость приземления, меткость, ловкость;	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов с	«Самолеты» Цель: развивать умение действовать по сигналу, бегать по кругу, не толкая друг друга.	Шнур, кубики, мячи	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			39	Игровое	Подвижные игры «Мы — веселые ребята». <i>Цели:</i> — повышать двигательную активность; — быстро действовать по сигналу воспитателя. «Птички и кошка». <i>Цель:</i> учить «слетать» только по зову, бегать в пределах площадки, спрыгивать на обе ноги, легко сгибая их в коленях.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 2 неделя			40	тренировочное	Упражнять в ходьбе по скамье, руки в стороны; в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыгивании со скамьи; упражнять в прокатывании мяча; Развивать глазомер, мягкость приземления, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание быть здоровым, сильным, ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, на внешней стороне стопы, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны; -прыгивание со скамьи; -прокатывание мяча между предметами.	«Палочка – мой конь» Цель: развивать бег приставным шагом вперед, умение ходить, высоко, поднимая колени. «Найди, где спрятано»	2 гимнастические скамьи, 2 коврика, кубики, мячи, косички, гимнастические палки.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-7 лет. К.К. Утробина, Москва, 2008 год.
			41	тренировочное	Закреплять умение прыгивать со скамьи, мягко приземляясь (высота 25 см); упражнять в прокатывании мячей между предметами (кубиками); упражнять в беге по дорожке (20 см); Развивать мягкость приземления, глазомер, равновесие; Воспитывать интерес к играм с мячом.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную. Построение в колонну по одному. 2 ЧАСТЬ: -прыгивание со скамьи, мягко приземляясь (высота 25 см); -прокатывание мячей между предметами (кубиками); -бег по дорожке (20 см);	«Мяч гномикам» Цель: развивать меткость в метании в горизонтальную цель. «Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	2 гимнастические скамьи, 2 коврика, кубики, мячи, косички, гимнастические палки, 2 каната, ленты.	Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы упражнений. Пензулаева - Москва, 2007. МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2008 год.
			42	Игровое	Подвижные игры «Кто выше?», «Найди меня». <i>Цель:</i> учить легко прыгать, играть, строго соблюдая правила					Развивающая педагогическая оздоровления, В.Т. Козлова, Б.Б. Егоров - г. Москва, 2008. Линка – пресс, 2000

М	П	Ф	№			Содержание	Оборудование	Литература
---	---	---	---	--	--	------------	--------------	------------

			п/п	Тема	Цель	Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 3 недели			43	учебно-тренировочное	Учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; упражнять в ходьбе в колонне по одному; упражнять в беге по дорожке (20 см) Развивать глазомер, ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения в коллективе.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, на углах фиксируя поворот, бег на носках. 2 ЧАСТЬ: -ловля мяча, брошенного товарищем; -ползание на четвереньках по гимнастической скамье; -бег по дорожке	«Зайцы и волк» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, убегать в обозначенное место по сигналу. М/п «Где спрятался зайка». Цель: развивать ориентировку в пространстве	Гимнастические палки, игрушка зайца, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 каната, шапочка Волка.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			44	тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мячи друг другу из-за головы двумя руками (расстояние 2 м); упражнять ползать в прямом направлении на стопах и ладонях; упражнять в умении перешагивать через набивные мячи; Развивать ловкость, меткость, равновесие; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег врассыпную по залу. 2 ЧАСТЬ: -метание мячей из-за головы двумя руками; -ползание на стопах и ладонях в прямом направлении; -перешагивание через набивные мячи (кирпичики-модули);	«Зайцы и волк» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, убегать в обозначенное место по сигналу. М/п «Где спрятался зайка». Цель: развивать ориентировку в пространстве	Гимнастические палки, мячи, модули, маска Волка, игрушка Зайца.	Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
			45	Игровое	Подвижные игры «Мороз — красный нос», «Мы — веселые ребята». <i>Цели:</i> — учить четко говорить текст в игре; — соблюдать правила игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 4 неделя			46	Круговая тренировка	Закреплять умение ползать на стопах и ладонях; закреплять умение перешагивать через мячи; упражнять в ползании по скамье на животе, в ходьбе по скамье, перешагивая через кубики, прыгивать со скамьи (30 см); Развивать силу, ловкость, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ползание на стопах и ладонях в прямом направлении; - перешагивание через мячи; - ползание по скамье на животе; -ходьба по скамье, перешагивая через кубики; -прыгивание со скамьи (30 см);	«Птички и кот» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать в прямом направлении	Гимнастические палки, мячи, 2 гимнастические скамьи, кубики, коврик, маска Кота.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			47	Сюжетно-игровое	«Колобок» Учить разным видам ходьбы; закреплять умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч, подлезать под дугой в приседе, не касаясь руками пола; упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье, подтягиваясь двумя руками, в перешагивании через мячи. Развивать силу толчка, координацию движений, равновесие, умение группироваться; силу мышц рук; ловкость движений и быстроту реакции. Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.			«Лиса–ловишка»	колобок (игрушка), 6 мячей, 5 обручей, ленты на каждого ребенка, гимнастическая скамья, «косички» на группу детей, 2 дуги.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			48	Игровое	Подвижные игры: «Лягушата» <i>Цель:</i> добиваться выполнения прыжков на двух ногах. «Сбей кеглю». <i>Цель:</i> добиваться улучшений координации движений, умения придать силу броску.	Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г
--	--	--	----	---------	--	--

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь 2 неделя			49	тренировочное	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; Закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу; Развивать ловкость, мягкость приземления, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание добиваться правильности выполнения упражнений.	Перестроение в 3 колонны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег врассыпную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание с гимнастической скамьи; -перебрасывание мячей друг другу в парах.	«Волшебные хвосты» Цель: развивать умение бегать с увертыванием. «Найди себе пару» Цель: развивать ориентировку в пространстве	Обручи, 2 гимнастические скамьи, мячи, ленточки.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			50	тренировочное	Закреплять умение отбивать малый мяч о пол 4-5 раз подряд одной рукой; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, ходьбе между предметами (0,4 м) один от другого; Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колоны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с обручем	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в приседе, бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -отбивание мяча одной рукой об пол; -прыжки с продвижением вперед; -ходьба между предметами.	«Попади в фигуру» <u>С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.</u> Цель: развивать меткость, глазомер, стараться попасть в движущуюся цель.	Обручи, мячи, кегли, игрушка-машина, «снежки».	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			51	Игровое	Подвижная игра «Собачка и воробьи». <i>Цель:</i> продолжать учить бегать в разные стороны, ориентироваться в пространстве. «Мыши в кладовой». <i>Цель:</i> учить подползать, не задевая дугу, развивая при этом ловкость и сноровку					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь 3 неделя			52	учебно-тренировочное	Учить прокатывать в парах обручи; Закреплять умение ползать на ступнях и ладонях; упражнять в прыжках на двух ногах справа и слева вдоль шнура; Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 3 колоны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба «чаплин», пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег врассыпную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание в парах обручей; -ползание на ступнях и ладонях; -прыжки на двух ногах справа и слева вдоль шнура;	«Цветные автомобили Цель: развивать умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи малые, обручи, шнур, цветные рули.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			53	учебно-тренировочное	Учить подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола; Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, на середине присесть; упражнять в умении прыгать в высоту; Развивать силу толчка, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола; -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть; -прыжки в высоту – «достань до бубна»;	«Цветные автомобили Цель: развивать умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи малые, обручи, шнур, цветные рули, бубен, гимнастическая скамья.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			54	Игровое	Подвижная игра: «Собачка и воробьи». <u>Цели:</u> -закреплять знания о характерных движениях птиц; -учить имитировать их голоса. «Найди свой домик», «Утята». <i>Цель:</i> учить впрыгивать в круг и выпрыгивать по команде, находить свои «домики					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь 4 неделя			55	Круговая тренировка	Закреплять умение подлезать под шнур боком; упражнять в умении ходить по гимнастической скамье, приседая на середине; подпрыгивать в высоту к бубну; перепрыгивать предметы; ползать на ладонях и стопах; Развивать ловкость, равновесие; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение в 3 колонны. Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с малым мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой; бег враспынную, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: Закреплять подлезание под шнур боком; -ходьба по гимнастической скамье, приседая на середине; -подпрыгивание в высоту к бубну; -перепрыгивание предметов; -ползание на ладонях и стопах;	«Птички – невелички» Цель: развивать умение бегать в разном направлении, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи, шнур, стойки, гимнастическая скамья, бубен, кубики.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

			56	Предметно-образное	«Путешествие в страну мячей» Обогащать творческую двигательную-игровую деятельность детей. Учить детей метать разными способами, развивая глазомер; бросать мяч разными способами через преграду, сетку; играть с мячом разными способами; забрасывать мяч в цель двумя руками от груди, снизу.	П/и «Попади в фигуру» <u>С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.</u>	Музыка (спокойная и веселая), шарики, мячи разных размеров, баскетбольные кольца.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			57	Игровое	Подвижные игры «Ловишки», «Вороны и гнезда». <i>Цель:</i> учить бегать по всему участку, быстро реагируя на сигнал воспитателя.			Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 1 неделя			58	учебно-тренировочное	Учить ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя; Закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами; упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать мягкость приземления, силу отталкивания, ловкость, равновесие; Воспитывать желание быть ловким, сильным.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между кеглями, расставленными в одну линию, ходьба враспынную с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине; -перепрыгивание через бруски;	«Котят и щенята» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, влезать на 3 рейку гимнастической лестницы.	2 гимнастические скамьи, 8 брусков, гимнастическая лестница, 10 кеглей.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			59	учебно-тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании реек лестницы, приподнятой на высоту 20 см; Закреплять умение перепрыгивать через бруски; упражнять в перебрасывании мяча в парах, на расстоянии 2 м; Развивать ловкость, равновесие, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: -ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; -перепрыгивание через бруски на двух ногах; -перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние 2 м).	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах (один ребенок-лошадка, другой-наездник) в разных направлениях.	Скакалки на подгруппу, 2 лестницы, 10 брусков, мячи, на подгруппу детей.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			60	Игровое	Подвижные игры «Дед Мороз», «Снег кружится». <i>Цели:</i> -прививать умение выполнять характерные движения; -продолжать учить соотносить собственные действия с действиями участников игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 2 неделя			61	учебно-тренировочное	Закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч; упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; Развивать мягкость приземления, ориентировку в пространстве, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу («аист» - остановиться, поднять ногу, «лягушки» - присесть). 2 ЧАСТЬ: -перепрыгивание из обруча в обруч; -прокатывание мячей между предметами.	«У медведя во бору» Цель: развивать умение быстро бежать в прямом направлении в обозначенное место.	8 обручей, мячи на группу, 4 кубика, маска Медведя.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			62	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать через шнуры на 2-х ногах; упражнять в прокатывании мячей между предметами с расстояния 2,5 м (стоя на коленях); упражнять в умении ходить на носках, руки на поясе; Развивать равновесие, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, на носках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через шнуры; -прокатывание мячей между предметами с расстояния 2,5 м, стоя на коленях; -ходьба на носках, руки на поясе.	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах (один ребенок-лошадка, другой-наездник) в разных направлениях.	8 шнуров, 4 кубика, мячи на группу, скакалки на подгруппу.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			63	Игровое	Подвижные игры «Метелица», «Скок-подскок». <i>Цель:</i> учить бегать друг за другом, не натыкаясь на предметы, между валами, снежными постройками, уметь быстро действовать по сигналу воспитателя.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 3 неделя			64	учебно-тренировочное	Продолжать Учить ловить мяч двумя руками; Закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в перепрыгивании через шнуры; Развивать ловкость, равновесие, мягкость приземления; Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (вверх, в стороны); бег между набивными мячами. 2 ЧАСТЬ: -перебрасывание мяча друг другу от груди; -ползание по гимнастической скамье на четвереньках; -прыжки через шнуры.	«Воробышки и автомобиль» Цель: развивать умение мягко приземляться при спрыгивании со скамьи, бегать враспынную, не наталкиваясь.	Мячи на подгруппу, 2 гимнастические скамьи, 8 шнуров, 1 руль, набивные мячи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

			65	учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в вертикальную цель (от плеча); Закреплять умение прыгать на двух ногах между кеглями, поставленных в шахматном порядке; упражнять в ползании по гимнастической скамье; Развивать равновесие, меткость, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель (от плеча); -ползание по гимнастической скамье на коленях и ладонях; -прыжки на двух ногах между кеглями, расставленными в шахматном порядке.	РНК Охотники и утки»	2 гимнастические скамьи, 12 кеглей, кубики на группу, руль, мешочки.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			66	Игровое	Подвижные игры «Перелет птиц», «Зайцы и волк», «Ловишки» <i>Цель:</i> упражнять в лазанье, спрыгивании с лестницы, беге.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Февраль 4 неделя			67	Круговая тренировка	Упражнять в умении ползать по гимнастической скамье на коленях и ладонях; упражнять в прыжках между кеглями; упражнять в ходьбе с перешагиванием через рейки лестницы (высота 20 см); упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать равновесие, силу толчка, мягкость приземления, выносливость; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ с кубиками, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, с поворотом по сигналу, бег со сменой темпа. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на коленях и ладонях; -прыжки между кеглями; -ходьба с перешагиванием через рейки гимнастической лестницы (высота 20 см); -перешагивание через бруски.	«Не зевай - кеглю быстрее забирай!» Цель: быстроту движений, ориентировку в пространстве Ход: дети бегают по залу, по сигналу бегут к кеглям и поднимают одну вверх (их на 1 меньше, чем детей).	Гимнастическая скамья, 6 кеглей, гимнастическая лестница, 8 брусков, кегли (на одну меньше, чем детей).	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			68	Тренировочное	«Игровая площадка» Выявить степень самостоятельности, уровень двигательной активности; Учить выполнять движения под музыку; Учить прыгать через длинную скакалку на 2-х ногах. Определить интерес и способности к движениям на спортивных снарядах и уровень самострахования; Развивать мышечную силу, глазомер; Воспитывать интерес к занятиям по физкультуре.			«Сделай как я»	спортивные снаряды, мячи (6 см), мешочки, корзины, длинная скакалка, кегли, ракетки, воланы.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			69	Игровое	Подвижные игры «Птички и дождик», «Кошки и мышки». <i>Цели:</i> -учить быстро двигаться по сигналу воспитателя; -упражнять в произношении звуков.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март 1 неделя			70	учебно-тренировочное	Учить ходить по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры; упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи; в беге с изменением направления движения; Развивать равновесие, правильную осанку, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым	Перестроение в 4 колоны за ведущими ОРУ без предметов, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба по кругу, бег с изменением направлением движения, обычная ходьба. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске; -перепрыгивание через 5-6 шнуров; -ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Перелет птиц» Цель: развивать умение влезать на 3-4 рейку гимнастической лестницы, бегать по залу враспынную.	Наклонная доска, гимнастическая лестница, 5-6 шнуров, набивные мячи.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
			71	учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах; Закреплять умение ходить по наклонной доске; упражнять в перешагивании через набивные мячи; Развивать мягкость приземления, равновесие, ловкость, координацию движений; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение в 4 колоны за ведущими ОРУ без предметов Самомассаж и дыхательная гимнастика №3	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку; -ходьба по наклонной доске; -перешагивание через набивные мячи.	НРК «Каюр и собаки»	Скакалки на подгруппу, доска, гимнастическая лестница, набивные мячи.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			72	Игровое	Подвижные игры «Зайцы», «Птички и кошки», «Самолеты» <i>Цели:</i> -учить играть, соблюдая правила; -развивать ловкость, быстроту реакции, внимание.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март 2 неделя			73	учебно-тренировочное	Учить правильно занимать и.п. в прыжках в длину с места; Закреплять умение перебрасывать мешочки через сетку; упражнять в ходьбе по наклонной доске; Развивать равновесие, мягкость приземления, силу броска; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -перебрасывание мешочков через шнур; -ходьба по наклонной доске.	«Бездомный заяц» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Доска, мешочки по количеству детей, стойки со шнуром	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			74	учебно-тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы; упражнять в прыжках в длину с места; упражнять в прокатывании мяча друг другу (сидя, ноги врозь); Развивать силу, мягкость приземления, меткость; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени, бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАТЬ: -перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (2 м от шнура) и ловля его после отскока от пола; -прокатывание мяча друг другу, сидя на полу, ноги врозь; -прыжки в длину с места;	«Ловишки» Цель: развивать бег врассыпную с увертыванием.	Мячи, стойки со шнуром.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			75	Игровое	Подвижные игры: «Цветные автомобили». <i>Цели:</i> - учить соблюдать правила игры; по сигналу воспитателя бегать в любом направлении, не наталкиваясь, друг на друга; различать цвета. «Салки в кругу». <i>Цели:</i> учить быстро действовать по сигналу воспитателя; - закреплять навыки движения приставными шагами в разные стороны;					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План, дата	Факт, дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март 3 неделя			76	учебно-тренировочное	Учить прокатывать мяч между кеглями; упражнять в ползание на животе по скамье, подтягиваясь двумя руками; упражнять в прыжках в длину с места; Развивать мягкость приземления, ловкость, силу; Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба с выполнением заданий (руки на пояс, в стороны); бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мяча между кеглями; -прыжки в длину с места;	«Самолеты» Цель: развивать быстроту бега по кругу. Не наталкиваясь друг на друга.	Мячи на группу детей, резиновый коврик, 2 гимнастические скамьи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			77	учебно-тренировочное	Учить ходить с мешочком на голове по скамье; Закреплять умение прокатывать мячи между кеглями; упражнять в ползание по гимнастической скамье на коленях и ладонях с мешочком на спине, Развивать равновесие, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба с выполнением заданий (руки на пояс, в стороны); бег с высоким подниманием колен. 2 ЧАСТЬ: -прокатывание мячей между предметами; -ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях с мешочком на спине;	«Самолеты» Цель: развивать быстроту бега по кругу. Не наталкиваясь друг на друга.	Мячи на группу детей, резиновый коврик, 2 гимнастические скамьи.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			78	Игровое	Подвижные игры «Догони голубя». <i>Цель:</i> совершенствовать ловкость, быстроту (бежать по сигналу, не оглядываясь назад). «Совушка». <i>Цель:</i> учить начинать движение по сигналу, при ускорении темпа делать более частые шаги, энергичные движения рук.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Март 4 неделя			79	учебно-тренировочное	Учить лазанию по наклонной лестнице; Закреплять умение ходить по доске, положенной на пол; упражнять в перепрыгивании через 5-6 шнуров; Развивать мягкость приземления, равновесие, правильную осанку, ловкость; Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Перестроение в 4 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, широким шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -лазание по наклонной гимнастической лестнице; -ходьба по доске, положенной на пол, сохраняя равновесие; -перепрыгивание через 5-6 шнуров.	«Охотники и зайцы» Цель: развивать меткость, умение выполнять действия по сигналу. Развивать быстроту бега в прямом направлении.	Доска, 6 шнуров, гимнастическая лестница	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			80	Образно-игровое	«Козлята и волк» Учить выполнять прицел, замах и бросок слитно, перенося вес тела с передней ноги на заднюю и обратно, Учить прыгать через скакалку; Закреплять умение перепрыгивать предметы с активным взмахом рук вперед-вверх и подтягиванием согнутых ног; упражнять в ловкости движений, в равновесии, координации; Развивать ловкость, равновесие, меткость.			«Выполняй по показу»	ритмичная музыка, гимнастическая скамья, наклонная доска, 2 мата, висящий обруч, ленточка, шапочки Волка и Козы.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			81	Игровое	Подвижные игры «Добеги и прыгни», «Кто скорее добежит по дорожке». <i>Цель:</i> добиваться хорошей техники прыжка при отталкивании.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель 1 неделя			82	учебно-тренировочное	Продолжать Учить бегать по наклонной доске; Учить метать мячи в горизонтальную цель; упражнять в перепрыгивании через кубики; Развивать равновесие, меткость, силу толчка; Воспитывать интерес к выполнению движений.	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег с чередованием с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -метание мячей в горизонтальную цель; -бег по наклонной доске;	«Крокодилы» Цель: упражнять в лазании по наклонной лестнице, в пролезании в обруч. <u>С использованием художественного слова.</u>	Мячи на группу, наклонная доска, 6 кубиков, обруч, наклонная лестница.	Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия. Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
			83	учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; Закреплять умение прыгать в длину с места; упражнять в беге по наклонной доске; Развивать силу толчка, мягкость приземления, меткость, глазомер, равновесие..	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, высоко поднимая колени, на пятках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в горизонтальную цель; -бег по наклонной доске; -прыжок в длину с места.	«Крокодилы» Цель: упражнять в лазании по наклонной лестнице, в пролезании в обруч. <u>С использованием художественного слова.</u>	Мячи на группу, наклонная доска, гимнастический мат, наклонная лестница, обруч.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			84	Игровое	Подвижные игры «Мы — шоферы», «Воробушки и автомобиль». <i>Цели:</i> -развивать пространственную ориентировку; -воспитывать самостоятельность в организации игры.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель 2 недели			85	учебно-тренировочное	Выявить силовые качества детей в прыжке в длину с места; выявить координационные способности детей в лазании по гимнастической лестнице. Развивать силу толчка, ловкость. Воспитывать интерес к физкультуре.	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3, ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с места; -лазание по гимнастической лестнице.	«Ручейки и озера» Цель: развивать умение двигаться в колонне ускоряя и замедляя движение.	Гимнастический мат, гимнастическая лестница.	<u>Игры народов Севера.</u> Кенеман А.В «Детские народные подвижные игры»
			86	тренировочное	Закреплять умение ходить по скамье приставным шагом, на середине присесть; упражнять в прыжке в длину с места через 2 шнура (расстояние 50 см); упражнять в прокатывании мяча большого вокруг кегли двумя руками; Развивать ловкость, силу толчка, мягкость приземления, равновесие; Воспитывать дружеские отношения между детьми	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба широким шагом, высоко поднимая колени, прыжки с продвижением вперед (как лягушки), бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков правой и левой рукой; -наклон вперед.	НРК «Охотники и утки»	мешочки по количеству детей, гимнастический мат, линейка.	<u>Игры народов Севера.</u> Кенеман А.В «Детские народные подвижные игры», стр.99
			87	Игровое	Подвижные игры «Быстрее ветра», «Кто выше?». <i>Цели:</i> -развивать быстроту бега; -учить прыгать легко.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель 3 недели			88	тренировочное	Закреплять умение метать в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 М) от плеча; Закреплять умение прыгать на месте через короткую скакалку; упр. В ползании по скамье на животе; Развивать ловкость, силу, меткость, глазомер; Воспитывать желание заниматься.	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на внешней стороне стопы. Высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками за 1 минуту; -челночный бег 2 по 5 м.	«Великаны и гномы» Цель: развивать умение ходить на носках и полуприседе.	Мячи на группу, кегли на каждого, секундомер.	Утробина К.К. «занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет»,
			89	учебно-тренировочное	Развивать силовые качества детей в метании набивного мяча из-за головы двумя руками; развивать скоростно-силовые качества в прыжке в высоту с места; развивать силу толчка, Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, скрестным шагом, бег в среднем темпе 1 минуту. 2 ЧАСТЬ: -метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность; -челночный бег 2 по 5 метров.	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах в разных направлениях.	2 набивных мяча, секундомер, кегли на каждого ребенка.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			90	Игровое	«Птички раз! Птички два!». <i>Цель:</i> упражнять в умении согласовывать движения с текстом. «Раздувайся, мой шар!» <i>Цели:</i> -учить выполнять разнообразные движения, образуя круг; -упражнять детей в произношении звука [ш].					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

[illegible]

Апрель 4 неделя			91	учебно-тренировочное	Учить метать мячи в вертикальную цель с расстояния 1,5 м; Закреплять умение бегать по наклонной доске; упражнять в прыжках в длину с места; Развивать меткость, глазомер, равновесие, Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 4 колонны за ведущими; Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей,	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, ходьба на носках, пятках, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мяча в вертикальную цель с расстояния 1,5 м; -бег по наклонной доске; -прыжок в длину с места.	«Воробышки и автомобиль» Цель: развивать умение бегать с увертыванием, не наталкиваясь друг на друга.	Мячи на группу, наклонная доска, гимнастический коврик, руль.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
			92	образно-игровое	«Автомобили» Учить детей выполнять движения в паре, согласовывать с партнером. Развивать умение ориентироваться при движении между предметами, моторную память, быстроту реакции и мышления. Упражнять в сохранении равновесия и в амортизации.			«Неровная дорога»	Модели дорожных знаков, автомобилей, светофоров.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			93	Игровое	Подвижные игры «По ровненькой дорожке». <i>Цель:</i> учить ходить по невысокому буму, спрыгивать, сгибая ноги в коленях. «Бегите ко мне». <i>Цель:</i> учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Апрель 5 неделя			94	Тренировочное	Учить ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя; Закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами; упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать мягкость приземления, силу отталкивания, ловкость, равновесие;	Перестроение в 3 колоны за ведущими, ОРУ Под ритмическую музыку Игровое упражнение «Колобок»	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между кеглями, расставленными в одну линию, ходьба врассыпную с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - «Самолетик» ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине; -«Попрыгун» перепрыгивание через бруски	«Котят и щенята» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, влезать на 3 рейку гимнастической лестницы.	2 гимнастические скамьи, 8 брусков, гимнастическая лестница, 10 кеглей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», с.68
			95	Тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании реек лестницы, приподнятой на высоту 20 см; Закреплять умение перепрыгивать через бруски; упражнять в перебрасывании мяча в парах, на расстоянии 2 м; Развивать ловкость, равновесие, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колоны за ведущими, ОРУ Под ритмическую музыку Игровое упражнение «Мостик»	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: «Лошадка» ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; «Зайке весело скакать» перепрыгивание через бруски на двух ногах; «Веселый мяч» перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние 2 м).	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах в разных направлениях .	Скакалки на подгруппу, 2 лестницы, 10 брусков, мячи, на подгруппу детей.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			96	Игровое	Подвижные игры «Воробушки», «Поезд». <i>Цель:</i> упражнять детей в ходьбе по скамейке, в беге врассыпную.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Май 1 неделя			97	Тренировочное	Учить ходьбе по гимнастической скамье с поворотом на середине вокруг себя; Закреплять умение действовать по сигналу; упражнять в ходьбе и беге между расставленными предметами; упражнять в перепрыгивании через бруски; Развивать мягкость приземления, силу отталкивания, ловкость, равновесие;	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ Под ритмическую музыку Игровое упражнение «Колобок»	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между кеглями, расставленными в одну линию, ходьба враспынную с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - «Самолетик» ходьба по гимнастической скамье с поворотом вокруг себя на середине; -«Попрыгун» перепрыгивание через бруски;	«Котята и щенята» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, влезать на 3 рейку гимнастической лестницы.	2 гимнастические скамьи, 8 брусков, гимнастическая лестница, 10 кеглей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет», с.68
			98	Тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании реек лестницы, приподнятой на высоту 20 см; Закреплять умение перепрыгивать через бруски; упражнять в перебрасывании мяча в парах, на расстоянии 2 м; Развивать ловкость, равновесие, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение в 3 колонны за ведущими, ОРУ Под ритмическую музыку Игровое упражнение «Мостик»	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: «Лошадка» ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; «Зайке весело скакать» перепрыгивание через бруски на двух ногах; «Веселый мяч»	«Лошадка катает всех» Цель: развивать умение бегать в парах в разных направлениях.	Скакалки на подгруппу, 2 лестницы, 10 брусков, мячи, на подгруппу детей.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			99	Игровое	Подвижные игры «Спящая лиса», «Покажи мяч», «Кролики», «Наседка и цыплята». <i>Цель:</i> упражнять в беге, подбрасывании и ловле мяча.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Май 2 неделя			100	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей в метании мешочков на дальность правой рукой и левой; выявить гибкость детей; развивать силу броска, гибкость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 4 колонны за звеньевыми, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носка, пятках, в полном приседе, бег врассыпную по залу. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске (высота 35 см); -прыжки в длину с места (расстояние 30-40 см); -прокатывание мяча между кеглями с расстояния 1,5 см.	«Котят и щенята» Цель: развивать умение влезать на гимнастическую лестницу, выполнять действия по сигналу.	доска с зацепами, 4 шнура, мячи на группу, 4 кегли.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
			101	контрольно – диагностическое	Выявить силовые качества детей в метании набивного мяча из-за головы двумя руками; выявить скоростно-силовые качества в прыжке в высоту с места; развивать силу толчка, Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение в 4 колонны за звеньевыми, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе, бег врассыпную по залу. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по скамье приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед; -прыжки в длину с места, расстояние	«Грачи и автомобиль» Цель: развивать бег на носках, в разных направлениях.	гимнастическая скамья, 4 шнура, мячи и кегли на группу	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет»
			102	Игровое	Подвижные игры «Живая клумба цветов», «Покажи мяч». <i>Цели:</i> закреплять названия цветов с помощью игры; -учить двигаться хороводом; -упражнять в бросании и ловле мяча.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Май 3 неделя			103	контрольно – диагностическое	Выявить умение метать в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 М) от плеча; выявить умение прыгать на месте через короткую скакалку; упр. на животе по скамье; Развивать ловкость, силу, меткость, глазомер; Воспитывать желание заниматься физкультурой	Перестроение в 4 колонны за звеньевыми, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. В полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель с 1,5-2 м от плеча; -прыжки через короткую скакалку на месте; -ползание по скамье на животе	«Поиграем» Цель: развивать умение выполнять команду указательными пальцами, хлопками руками, топать ногами, выполнять повороты вокруг себя.	: мешочки на группу, кегли на группу, скакалки на подгруппу, 2 гимнастические скамьи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет», стр.30
			104	Тренировочное	Упражнять в умении метать в вертикальную цель (с расстояния 2 м от плеча. Упражнять в умении прыгать на месте через короткую скакалку; упр. в ползании по скамье на ладонях и стопах. Развивать ловкость, силу, меткость, глазомер; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 4 колонны за звеньевыми, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель с 2 м от плеча; прыжки через короткую скакалку на месте; -ползание по скамье на стопах и ладонях.	«Поиграем» Цель: развивать умение выполнять команду указательными пальцами, хлопками руками, топать ногами, выполнять повороты вокруг	мешочки на группу, кегли на группу, скакалки на подгруппу, 2 гимнастические скамьи.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников
			105	Игровое в воздухе	Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Самолеты». <i>Цель:</i> упражнять в подлезании, беге, не сталкиваясь друг с другом, быстро действовать по сигналу воспитателя.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г

Месяц	План.дата	Факт.дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		

Май 4 неделя			106	учебно-тренировочное	Упражнять в лазании по гимнастической скамье не пропуская перекладин; упражнять прыжках через короткую скакалку; в метании мешочков в вертикальную цель с расстояния 2 м от плеча; развивать силу, меткость, глазомер, координацию движений; воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 4 колонны за звеньевыми, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с кеглей,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. В полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель с 2 м от плеча; -прыжки через короткую скакалку на месте; -лазание по гимнастической скамье, не пропуская перекладин.	«Грачи и автомобиль» Цель: развивать бег на носках в разных направлениях.	мешочки на группу, кегли на группу, скакалки на подгруппу, 2 гимнастические лестницы, руль.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет»
			107	Сюжетно-игровое	«Ярмарка» Учить детей расслабляться. Проверить умение использовать двигательный опыт, менять темп движений с изменением ритма музыки. Определить знания и интересы в играх со спортивными пособиями. Воспитывать терпение, дружеские отношения между детьми.			«Охотники и зайцы» Цель: развивать меткость, умение выполнять действия по сигналу. Развивать быстроту бега в прямом направлении.	Снаряды в спортивном зале.	Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»,
			108	Игровое	Подвижные игры: «Совушка». <i>Цели:</i> - учить быстро выполнять действия по сигналу воспитателя; формировать умение плавно работать руками, бегать «Птички раз! Птички два!». <i>Цель:</i> упражнять в умении согласовывать движения с текстом.					Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г
			109 - 111	Диагностическое						