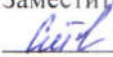


**Муниципальное образование город Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СНЕГУРОЧКА»**

«Рассмотрено» на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 28.08.2019	«Согласовано» Заместитель заведующего  Старовойтова А.В. 28.08.2019	«Утверждено» Заведующий МБДОУ «Снегурочка»  М.С.Халыва 28.08.2019 
---	--	--

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

для старшей группы комбинированной направленности

2 компонента непрерывной образовательной деятельности в неделю
74 компонента непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Снегурочка»

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы комбинированной направленности 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 непосредственно образовательной деятельности, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для старшей группы комбинированной 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 5-6 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
5. 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 5-7 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. Одним из важных факторов в физическом совершенствовании детей старшего дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающим освоение более легким и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности.

Систематические физические упражнения направлены на развитие разных групп мышц и организма в целом, повышается самостоятельность действий, устанавливается ритмичность, увеличивается длина шага, ускоряется темп, улучшается координация движений, возрастает скорость.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности.

Общее количество	В неделю	Длительность
74	2 раза	25 минут

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы комбинированной направленности является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», спортивных игр, моментов радости, спортивных праздников и развлечений с родителями.

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:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Коррекционные задачи для детей с ОВЗ.

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

- учить детей словообразованию; формировать навыки составления коротких рассказов о здоровье и здоровом образе жизни.

- учить детей самостоятельно составлять и правильно произносить словесную инструкцию по выполнению упражнений.

Задачи по национально региональному компоненту (далее - НРК): развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту. Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Задачи по обновлению содержания образования: создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

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

Обоснование внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 5-6 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 («Каюр и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

Особенность организации образовательного процесса по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для старшей группы комбинированной направленности заключается в проведении непрерывной образовательной деятельности: в холодный сезон – 2 раза в зале, летом на площадке. В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья. Продолжительность компонента – 25 минут.

Предпочтительными формами организации образовательного процесса является непрерывная образовательная деятельность в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

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 уровню подготовки детей по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

К концу учебного года ребенок:

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

Тематический план

№	Тема НОД	Количество НОД	В том числе практической
1	Учебно-тренировочное	47	47
2	Контрольно – диагностическое	11	11
3	Круговая тренировка	1	1
4	Эстафета - соревнование	1	1
5	Игровое	7	7
6	Тренировочное	7	7
	итого	74	74

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

Тема	Содержание	Требования к овладению
------	------------	------------------------

(раздел)		необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегают используя перекаат с пятки на носок; быстро начинает бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкивается.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.
Ползание, лазание	Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.
Метание, ловля, бросание	Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.	Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.
Равновесие	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.	Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает как сохранять равновесие.
Общеразвивающие упражнения	- Для рук и плечевого пояса. - Для ног. - Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.	Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно. Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения

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 старшей группы комбинированной 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 старшей 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 старшей группы комбинированной направленности по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Координационные способности:

Лазание.

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

Скоростно – силовые качества:

Прыжок в длину с места.

Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая её ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняет взмах руками. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т. д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса у детей целесообразно на определенном расстоянии

(чуть дальше среднего результата) разместить 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Прыжок в высоту с места.

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

Прыжок в высоту с разбега.

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

Силовые качества:

Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание набивного мяча (весом 1 кг) производится стоя у черты – способом из-за головы двумя руками. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка отрываются от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

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

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

Скоростно – координационные способности:

Челночный бег 2 на 5 м

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

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

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

Гибкость:

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

Определение развития силовой выносливости:

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

Протокол оценки индивидуального развития детей по освоению образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие».

№	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, град.		Продолжительность бега, мин		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Общий уровень двигательной активности	
			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 5-6 лет.

Показатели	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	165—260	215—340
	Девочки	140—230	175—300
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132
	Девочки	77—103	92—121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8
	Девочки	6—9	7—10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0
	Девочки	1,5	2,0
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5

Возрастно-половые нормативы физиометрических показателей

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

Литература и средства обучения.

Для педагогов:

Основная методическая литература:

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

Дополнительная методическая литература:

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
3. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
4. Занимательная физкультура для дошкольников 5-6 лет, К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
5. Развивающая педагогика оздоровления, В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
6. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
7. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Изд.: Учитель, Волгоград.
8. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.

9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет/ Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2014;
10. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
11. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005;
12. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, Л.И. Пензулаева М., ВЛАДОС, 2005г.
13. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н.Козак изд. «Союз» г.Санкт-Петербург, 1999г.
14. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В.Мельник Саранск: МРИПКРО,1993г.
15. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.М.Безруких М ВЛАДОС» 2001г.

Для детей:

Средства обучения:

Мячи разного размера; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; мячи-хоппы; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; корзины; ленты; корригирующие 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» в старшей группе комбинированной 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 метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; Закреплять умение ползать на четвереньках между брусками дорожки-лестенки; УПР в прыжках в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Перестроение в три колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег в колонне по одному, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; -ползание на четвереньках между брусками дорожки-лестенки; -прыжки в высоту, стараясь достать головой ленты на резинке, подвешенные на 20 см выше головы ребенка.	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». Цель: развивать ориентировку в пространстве. П/и народов Севера «Каюр и собаки»	«помпоны», дорожка-лестенка, ленты, «следы», обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			2	контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей в дальности броска мешочка с песком левой и правой рукой. Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег между предметами, поставленными в ряд. (расстояние 40 см). 2 ЧАСТЬ: -метание мешочка с песком правой рукой; - метание мешочка с песком левой рукой; -массаж стоп ног.	«Мышеловка» Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. П/и народов Севера «Охота на куропаток»	8 кубиков, мешочки с песком, массажные коврики, обручи	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 2 неделя			3	контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в высоту с места, подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание быть ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с места; -подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Мы – веселые ребята» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.	2 стойки, веревка, обручи, мячи большие.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			4	контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в длину с места; гибкость детского организма. Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, между предметами, поставленными в ряд (расст.40 см), переход с бега на ходьбу, бег. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамье.	«Сделай фигуру» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга. «Найди и промолчи» Развивать честность, внимание, выдержанность.	игрушка, бубен, обручи, сантиметр, гимнастическая скамья.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п / п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 3 недели			5	контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей. Умение лазать по гимнастической лестнице, метать мяч из-за головы двумя руками на дальность. Воспитывать желание быть сильным и здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -метание набивного мяча двумя руками из- за головы на дальность.	«Удочка» Цель: развивать умение прыгать вверх на месте, стараясь, чтоб вращающийся мешочек не задел ног.	Гимнастическая лестница, набивные мячи, скакалка, большие мячи.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014 год.
			6	контрольно – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности детей, в умении прыгать в высоту с разбега; выявить силовые качества (подъем из и.п. лежа на спине). Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег 1 мин. 2 ЧАСТЬ: - прыжок в высоту с разбега; - подъем из и.п. лежа на спине.	«Быстро возьми» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, воспитывать дружеские отношения.	2 стойки, веревка с грузом, мат, большие мячи.	Занимательная физкультура для дошкольников 3- 5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Сентябрь 4 неделя			7	контрольный – диагностическое	Выявить уровень физической подготовленности у детей в челночном беге; Воспитывать желание бегать быстрее всех.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, бег с изменением темпа движения. 2 ЧАСТЬ: -челночный бег (2 по 5 м); - тестирование детей вновь прибывших по всем движениям.	«Передай мяч» Цель: развивать быстроту движений, ловкость.	Секундомер, 3 мяча, платочки.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
			8	учебно-тренировочное	Учить подбрасывать мяч вверх, после хлопка ловить; Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на ладонях и коленях; УПР в ходьбе боком приставным шагом, руки на поясе, спину держать ровно; УПР в ходьбе и беге с высоким подниманием колен; Развивать правильную осанку, ловкость, глазомер; Воспитывать интерес к выполнению физических упражнений. С.20	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ с платочками, с.40	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег в среднем темпе (1,5 мин). 2 ЧАСТЬ: - подбрасывание мяч вверх, после хлопка ловить; - ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях; - ходьба боком приставным шагом, руки на поясе, спину держать ровно;	«Удочка» Цель: развивать умение прыгать вверх на месте, стараясь, чтоб вращающийся мешочек не задел ног. С. 21 П/и народов Севера «Рыбаки»	Большие мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 веревки, мешочек, привязанный к веревке.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 1 неделя			9	учебно-тренировочное	Учить детей строиться в колонну по 2; Учить ходить приставным шагом по гимнастической скамье; УПР в перепрыгивании через шнуры; в перебрасывании мяча от груди в парах; Развивать равновесие, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ : ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; перепрыгивание через шнуры (расстояние 40-50 см); -перебрасывание мяча от груди в парах двумя руками, стоя в шеренгах.	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. С.28 П/и народов Севера <u>«Ручейки и озёра»</u>	мячи, 8 косичек, 2 гимнастические статьи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			10	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгивать со скамьи на полусогнутые ноги; УПР в перебрасывании мячей двумя руками от груди в парах; УПР в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; Развивать меткость, ловкость, мягкость приземления; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с платочками	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; -перебрасывание мячей двумя руками от груди в парах; -ползание на четвереньках с переползанием через препятствия;	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. С.28 «Метание «помпонов» <u>с использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: развивать меткость.	Скамья, мячи большие, гимнастическая лестница, модули, «помпоны».	Занимательная физкультура для дошкольников в 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 2 неделя			11	учебно-тренировочное	Учить выполнять поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы; Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; УПР в перебрасывании мячей двумя руками от груди и переползании через препятствия; Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1 с поворотом на 180 градусов по сигналу «поворот!», бег с перешагиванием через бруски (на расстоянии 80 см друг от друга). 2 ЧАСТЬ: -спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; -перебрасывание мячей двумя руками от груди; -переползание через гимнастическую скамью.	«Не оставайся на полу» Цель: развивать бег в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал, взбираться на предметы. СП/и народов Севера <u>«Перетягивание на палках»</u>	Мячи, гимнастические скамьи, модули.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			12	учебно-тренировочное	Закреплять умение спрыгивать со скамьи на полусогнутые ноги; УПР в перебрасывании мячей двумя руками от груди в парах; УПР в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; Развивать меткость, ловкость, мягкость приземления;	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов,	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги; -перебрасывание мячей двумя руками от груди; -ползание на четвереньках с переползанием через гимнастическую скамью.	НРК «Северные олени»	Мячи, модули, гимнастические скамьи.	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			13	учебно-тренировочное	Закреплять навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель (2 м); Учить подлезать под дугу прямо и боком (в группировке); УПР в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть; Развивать ловкость, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: метание мяча в горизонтальную цель (2 м); -подлезание под дугу прямо и боком (в группировке); -ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть	«Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. «Метание «помпонов» <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Цель: Развивать меткость.	2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скак	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			14	учебно-тренировочное	Учить выполнять повороты во время ходьбы и бега в колонне по 2; Закреплять умение подлезать в обруч боком; УПР в ходьбе на носках по гимнастической скамье, переступая на середине через набивной мяч; УПР в прыжке на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см); Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчка	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: подлезание в обруч боком; ходьба по гимнастической скамье на носках, переступая на середине через набивной мяч; -прыжки на двух ногах на мягкое препятствие	«Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. с.36 П/и народов Севера <u>«Успей поймать»</u>	2 обруча, 2 гимнастические скамьи, 2 набивных мяча, мягкий модуль (высота 20 см), маска	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Октябрь 4неделя			15	Круговая тренировка	Закреплять умение ходить по гимнастической скамье, выполнить поворот и идти дальше; УПР в умении прыгать на препятствия (20 см); УПР в умении пролезать в обруч и подлезать правым и левым боком; УПР в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; Р равновесие, гибкость, силу толчка; В желание быть сильным и здоровым.	Перестроение по зрительным ориентирам Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с кубиком	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, изменяя направление движения. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по гимнастической скамье, выполнить поворот на середине и идти дальше; -прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см); -подлезание в обруч боком; -ползание на четвереньках с преодолением препятствий;	«Догони мяч», Цель: развивать ловкость, глазомер, быстроту движений.	малые мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 мата, 2 обруча, 2	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			16	эстафета-соревнование <u>По методике Н.Н.Ефименко</u>	«Маугли» Создать условия для полученных физкультурных навыков. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке разными способами, ходить по ритмоходу на высоких четвереньках, ползать на животе по гимнастической скамье, перепрыгивать через скамью с опорой на руки, выполнять кувырок через голову. Работать над профилактикой плоскостопия. Развивать эмоциональность у детей, желание быть здоровыми.			НРК «Рыбаки и рыбки»	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.	Занимательная физкультура для дошкольников в 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь 1 неделя			17	учебно-тренировочное	Учить перекладывать мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамье; УПР в прыжках между кеглями; УПР в перебрасывании мяча в парах снизу; Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -перекладывание мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамье; - прыжки между кеглями; -перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение быстро лазить по гимнастической лестнице произвольным способом. М/и «Найди и промолчи»	длинная веревка, мячи малые, мячи большие, гимнастическая скамья, кегли, гимнастическая	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			18	учебно-тренировочное	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы; Закреплять умение перекладывать мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; УПР в прыжках с продвижением вперед на одной ноге попеременно; Развивать ловкость, координацию движений, меткость; Воспитывать желание быть физически развитым. С.41	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба 2 ЧАСТЬ: метание мяча двумя руками из-за головы; -ходьба по гимнастической скамье, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной; -прыжки с продвижением вперед на одной ноге, затем на другой Попеременно.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение быстро лазить по гимнастической лестнице произвольным способом. с.40 М/и «Найди и промолчи»	длинная веревка, мячи малые, мячи большие, гимнастическая скамья, кегли, гимнастическая лестница.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь 2 неделя			19	учебно-тренировочное	Учить детей вести мяч до обозначенного места; Закреплять умение прыгать на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; УПР в ползании по скамье на животе; Развивать ловкость, силу рук, ног; Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: -ведение мяча до обозначенного места (баскетбольный вариант; -прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; -ползание по скамье на животе.	«Кто дальше бросит» <u>С использован ием нестандарт ного оборудован ия. С.59</u> Цель: развивать силу броска.	длинная веревка, кубики, мячи большие, 2 гимнастические скамьи, палочки с ленточкой	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			20	учебно-тренировочное	Учить ползать на четвереньках, толкая мяч головой в прямом направлении; Закреплять умение отбивать мяч о пол, продвигаясь вперед шагом; УПР в прыжках на правой и левой ноге (попеременно) - 4 м; Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, с.10 ОРУ без предметов, с.78	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: ползание на четвереньках, толкая мяч головой в прямом направлении; -отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом; -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) - 4 м;	«Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертывани ем.	длинная веревка, мячи большие, 2 гимнастические скамьи,	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь 3 неделя			21	учебно-тренировочное	Повторять ведение мяча в ходьбе до обозначенного места; УПР в пролезании через обруч с мячом в руках; УПР в ходьбе по гимнастической скамье – на середине присесть – руки с мячом вперед; УПР в прыжках с продвижением вперед с мячом зажатым между колен; Развивать равновесие, ловкость, внимание; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба спиной вперед, скрестным шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ведение мяча в ходьбе до обозначенного места; -пролезание через обруч с мячом в руках; -ходьба по гимнастической скамье – на середине присесть – руки с мячом вперед; -прыжки с продвижением, вперед с мячом, зажатым между колен;	«Ловишка с ленточками» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга.	обручи, большие мячи, гимнастическая скамья, ленточки.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.
			22	учебно-тренировочное	Учить подлезать под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая шнур; Закреплять умение ходить по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; УПР в прыжках на правой и левой ноге до предмета (5 м); Развивать гибкость, правильную осанку, силу. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по одному, врассыпную, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола и не задевая шнур; ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки на правой и левой ноге до предмета (5 м);	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазать по гимнастической лестнице, силу, ловкость, смелость.	обручи, 2 стойки, шнур, 2 гимнастические скамьи, мешочки, мячи.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Ноябрь 4 неделя			23	учебно-тренировочное	Закреплять умение подлезать под шнур боком; УПР в умении прыгать на правой и левой ноге (попеременно) между предметами; УПР в ходьбе между предметами на носках, руки за головой; Развивать правильную осанку, умение сохранять равновесие, гибкость; Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -подлезание под шнур боком; -прыжки на правой и левой ноге (попеременно) между кубиками; -ходьба между предметами на носках, руки за головой.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазать по гимнастической лестнице, силу, ловкость, смелость.	на группу, шнур, 2 стойки. 8-10 кубиков, гимнастическая лестница.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			24	учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартног о оборудования</u>	Учить прыгать по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); Закреплять умение метать «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; УПР в ползании на четвереньках между брусками дорожки-лесенки.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ с длинной веревкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, скрестным шагом, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: прыжки по полоскам дорожки-лесенки (бруски расположены на разном расстоянии друг от друга – 20 см, 40 см, 60 см); метание «помпонов» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу;	Игра-эстафета «Бег в штанах». Цель: развивать быстроту бега, умение согласовывать движения в парах.	бруски, дорожки-лесенки, обручи, «помпоны», штаны 2 пары.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 1 неделя			25	учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	Продолжать Учить бегать, соблюдая дистанцию в беге между предметами, не задевая их; Учить ходить по наклонной доске; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; УПР в перебрасывании мяча друг другу из-за головы; Развивать правильную осанку, равновесие, силу толчка, ловкость,	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны; -прыжки на двух ногах через бруски; -перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	«Бег в снегоступах» Цель: развивать равновесие, бег в прямом направлении. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Сивачева Л. «Физкультура – это радость!»	2 доски, мячи, бруски, гимнастические палки, «снегоступы»	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			26	учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	Продолжать Учить ходить по наклонной доске боком, приставным шагом со страховкой; Закреплять умение перепрыгивать через шнур, положенный вдоль зала, продвигаясь вперед 4 м; УПР в перебрасывании мячей (20 см в диаметре) стоя на коленях, двумя руками из-за головы,	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом со страховкой; -перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, продвигаясь вперед 4 м -перебрасывание мячей (20 см в диаметре) стоя на коленях, двумя руками из-за головы.	«Бег в снегоступах» Цель: развивать равновесие, бег в прямом направлении. <u>С использованием нестандартного оборудования.</u> Сивачева Л. «Физкультура – это радость!»	2 доски, мячи, бруски, гимнастические палки, «снегоступы» шнур.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроени ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 2 неделя			27	учебно-тренировочное	Учить прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями; упражнять в подбрасывании и ловле мяча; Развивать ловкость, силу толчка, согласованность движений; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, бег в колонне по одному боком приставным шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; -ползание на четвереньках между кеглями; -подбрасывание и ловле мяча;	«Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	гимнастические палки, 10 кеглей, мячи, обручи.	
			28	учебно-тренировочное	Развивать умение прыгать попеременно по 3 прыжка на левой и на правой ноге; УПР в умении ползать на четвереньках, толкая перед собой мяч головой; УПР в подбрасывании мяча вверх и ловле после хлопка в ладоши; Развивать силу ног, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре и играм.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в полном приседе, высоко поднимая колени, бег с подскоком. 2 ЧАСТЬ: прыжки попеременно по 3 прыжка на левой и по 3 прыжка на правой ноге; ползание на четвереньках, толкая перед собой мяч головой; подбрасывание мяча вверх и ловле после хлопка в ладоши.	«Мороз красный нос» Цель: развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу.	гимнастические, палки, мячи, обручи.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 3 неделя			29	учебно-тренировочное	Учить мягко приземляться при прыгивании с гимнастической скамьи на полусогнутые ноги; Закреплять умение ловить мяч; УПР в ползании по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; УПР в ходьбе и беге враспынную. Развивать ловкость, глазомер, умение сохранять равновесие, Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба с остановкой по сигналу (сделай фигуру), бег с подскоком в чередовании с обычной ходьбой. 2 ЧАСТЬ: перебрасывание мяча в парах двумя руками снизу; -ползание по гимнастической скамье, сохраняя равновесие; -ходьба по гимнастической скамье, на середине выполнить поворот, спрыгнуть на полусогнутые ноги.	«Охотники и зайцы» Цель: развивать прыжки с продвижением вперед, умение быстро реагировать на сигнал.	султанчики, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 обруча.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			30	учебно-тренировочное <u>С использованием нестандартного оборудования</u>	Закреплять умение ловить мяч после хлопка в ладоши; УПР в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. Развивать ловкость, глазомер, правильную осанку, равновесие, Воспитывать желание быть сильным и смелым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ловить мяч после хлопка в ладоши; -ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени с мешочком (колечком) на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком (колечком) на голове.	«Охотники и зайцы» Цель: развивать прыжки с продвижением вперед, умение быстро реагировать на сигнал.	султанчики, мячи, 2 гимнастические скамьи, 2 обруча, мешочки.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Декабрь 4 неделя			31	учебно-тренировочное	Учить влезать на гимнастическую стенку разноименным способом; Закреплять умение перешагивать через кубики по гимнастической скамье (положенных на расстоянии 2-х шагов ребенка); УПР в прыжках на правой и левой ноге между кеглями (40 см); Развивать координацию движений, равновесие, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с султанчиками	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег по диагонали с ускорением. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическую стенку разноименным способом; -перешагивание через кубики по гимнастической скамье (положенные на расстоянии 2-х шагов ребенка); -прыжки на правой и левой ноге между кеглями (40 см).	«Хитрая лиса» Цель: развивать умение бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга	султанчики, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, кубики, кегли, маска Лисы.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			32	Игровое <i><u>по методике Н.Н.Ефименко</u></i>	«Морское путешествие» Учить ходить противоходом по гимнастической скамье, разойтись, сохраняя равновесие; упражнять в ползании на коленях, стопах и ладонях, на животе; развивать мышцы живота, подвижность позвоночника, ловкость, равновесие; воспитывать интерес к животным, желание заботиться о них.				Оборудование: гимнастическая скамья, гимнастические маты.	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь 2 неделя			33	учебно-тренировочное	Учить детей прыгать в длину с места (40 см) 6-8 раз; УПР в ползании под дугами на четвереньках, толкая мяч головой; подбрасывать мяч вверх в ходьбе по кругу; Развивать ловкость, согласованность движений; Воспитывать дружеские отношения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с косичкой	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (40 см) 6-8 раз; -ползание под дугами на четвереньках, толкая мяч головой; -подбрасывание мяча вверх в ходьбе по кругу; «Попади в фигуру» С использованием нестандартного оборудования.	П/и «Попади в фигуру» С использованием нестандартного оборудования. С.592. Цель: развивать меткость, умение попадать в движущуюся цель. К.П.Изергина «Наш «взрослый» детский сад»	Дуги, мячи.	Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
			34	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с места (50 см); УПР в переползании через препятствия и подлезании од дуги, не касаясь руками пола; УПР в перебрасывании мячей двумя руками снизу (расст. 3 м); Развивать меткость, глазомер, силу толчка, гибкость; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с косичкой	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег с переходим на ходьбу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места (50 см); - переползание через препятствия и подлезании под дуги, не касаясь руками пола; -перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 3 м);	П/и «Попади в фигуру» С использованием нестандартного оборудования. С.593.неделя Цель: развивать меткость, умение попадать в движущуюся цель. К.П.Изергина «Наш «взрослый» детский сад»	Дуги, валики, мячи, «помпоны».	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь	Знеделя		35	учебно-тренировочное	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; упражнение в пролезании в обруч; повторить ходьбу и бег между предметами; Развивать равновесие, осанку; Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; -пролезание в обруч боком; -ходьба и бег между предметами;	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	Мячи, обручи, кубики	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.
			36	учебно-тренировочное	Учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин; УПР в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении; отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; Развивать равновесие, силу толчка. Меткость, ловкость:	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корригирующая, бег по кругу, держась за шнур. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин; -ходьба по скамье приставляя пятку к носку; -прыжки с продвижением вперед ноги вместе - врозь; -ведение мяча в прямом направлении;	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	гимнастическая лестница, 2 гимнастических скамьи, мячи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Январь 4 недели			37	учебно-тренировочное	Продолжать у влезать на гимнастическую стенку, не пропуска перекладин; УПР в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамье, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении; отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур. Р ловкость, равновесие, силу. В желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег между предметами, ходьба с выполнением заданий по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -влезание на гимнастическую стенку, не пропуска перекладин; -ходьба по скамье, приставляя пятку к носку; -прыжки с продвижением вперед; -ведение мяча в прямом направлении;	П/и «Два Мороза» Цель: развивать бег с увертыванием.	Гимнастическая стенка, 2 скамьи, мячи, шапочки для игры.	Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Москва Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
			38	<u>игровое</u>	Учить играть в игры: «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; закреплять умение прыгать вверх, доставая рукой до ленточек на резинке, подвешенных выше поднятой руки ребенка на 20 см; упражнять в умении метать «помпоны» в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча и снизу; развивать гибкость, ловкость, меткость, глазомер, силу толчка; воспитывать желание правильно выполнять упражнения	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с косичкой	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -ловить мяч после хлопка в ладоши; -ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени с мешочком (колечком) на спине; -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком (колечком) на голове.	НРК «Оленеводы»	Оборудование: «помпоны», 2 корзины, ленточки. «В зимний холод, всякий молод» (Соревнования)	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 1 неделя			39	учебно-тренировочное	Продолжать Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; УПР в перепрыгивании через бруски и Развивающая педагогика оздоровления В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров. 2000 год забрасывании мяча в корзину; Развивать правильную осанку, меткость, равновесие, ловкость; Воспитывать желание правильно выполнять движения.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2, с.11 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную, непрерывный бег 1,5 минуты; 2 ЧАСТЬ: -ходьба по наклонной доске (выс.30 см) руки в стороны; -перепрыгивание через бруски (6-8 шт.) без паузы;	«Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,	Наклонная доска, 6-8 брусков, мячи на группу, 2 корзины.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			40	учебно-тренировочное	Закреплять умение сохранять равновесие в беге по наклонной доске, спуск шагом; УПР в прыжках через бруски правым и левым боком (3-4 раза); УПР в забрасывании мяча двумя руками от груди в корзину; Развивать равновесие, ловкость, глазомер, силу толчка;	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -бег по наклонной доске, спуск шагом (2-3 раза); -прыжки через бруски правым и левым боком (3-4 раза); -забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6-8 раз).	«Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,	Наклонная доска. 8 брусков, мячи, 2 корзины.	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			41	учебно-тренировочное	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; УПР в подлезании под дугу; УПР в отбивании мяча о землю; Развивать силу отталкивания, гибкость, ловкость; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. 2ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (6 м); -подлезание под дугу, не касаясь руками пола в группировке.	«Не оставайся на полу» Цель: развивать умение быстро реагировать на сигнал, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,	Мат, мячи, 2 дуги.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			42	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с места (60 см); УПР в ползании на четвереньках между кеглями; УПР в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловле двумя руками; Развивать силу толчка, ловкость, ориентировку в пространстве; Воспитывать желание быть лучшим на занятии.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, в полуприседе, на внешней стороне стопы, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места; -ползание на четвереньках между кеглями; -перебрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками (10-12 раз).	НРК «Белые медведи»	мат, 10 кеглей, малые мячи на подгруппу.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 3неделя			43	учебно-тренировочное	Учить метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; УПР в подлезании под шнур высотой 40 см; УПР в перешагивании через шнур высотой 40 см; Развивать меткость, глазомер, ловкость,	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, бег с поворотом на 180 градусов по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков правой рукой в вертикальную цель с расстояний 3 м; -подлезание под шнур высотой 40 см; -перешагивание через шнур, высотой 40 см;	«Белочки» с <u>использованием художественного слова</u> Цель: развивать умение прыгать на двух ногах, выполнять движения в соответствии с текстом. И.М.Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Мешочки по количеству детей, 2 цели, 2 шнура. 4 стойки.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			44	учебно-тренировочное	Закреплять умение метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; Развивать умение ползать по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине; УПР в ходьбе на носках между кеглями, поставленными в ряд (расст 30 см)	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьбе на внешней и внутренней стороне стопы, в полном приседе, бег в среднем темпе 1,5 мин. 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; -ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине;	«Ловишки-перебежки» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» П/и народов Севера «Сокол и лиса»	Мешочки на группу, гимнастическая скамья, кегли – 8 шт., 8 шнуров, 2 цели для	Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. К.К. Утробина, Москва, 2003 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Февраль 4 недели			45	учебно-тренировочное	Продолжать Учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская перекладин; УПР в ходьбе по гимнастической скамье; УПР в прыжках с ноги на ногу; УПР в ведении мяча; Развивать выносливость, равновесие, силу толчка, ловкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2 ОРУ с кеглей	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе, бег в среднем темпе 1 мин. 2 ЧАСТЬ: -лазание по гимнастической лестнице; -ходьба по гимн. скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой; -прыжки с ноги на ногу до обозначенного места (6 м); -отбивание мяча в ходьбе 8 м.	«Гуси-лебеди» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении по сигналу. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,	Гимнастическая лестница, гимнастическая скамья, мячи на группу детей.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			46	Игровое	«Легенда о Месяце» Учить передвигаться вперед, назад, делая упор руками сзади; закреплять умение согласовывать движения в парах; упражнять в умении делать глубокие выпады в сторону. Развивать силу, координацию движений, внимание. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.					Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Март 1 неделя			47	учебно-тренировочное	Учить ходить по канату с мешочком на голове; УПР в прыжках их обруча в обруч, положенных на расстоянии 40 см один от другого; УПР в перебрасывании мяча друг другу и ловле после отскока от пола: бросание одной рукой, а ловля двумя руками; Развивать силу, глазомер, мягкость приземления,	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с выполнением упражнений для рук, бег с остановкой по сигналу. 2ЧАСТЬ: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6-8 обручей); -перебрасывание мяча друг другу о ловля его после отскока от пола.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, изученными способами, выполнять правила эстафеты.	канат, мешочки на группу, 6-8 обручей, мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».
			48	учебно-тренировочное	Учить прыгать через набивные мячи, положенные в один ряд; Закреплять умение ходить по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; УПР в перебрасывании мячей с отскоком от пола и ловле их двумя руками с хлопком в ладоши;	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, спиной вперед; бег высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: -ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд; -перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.	«Пожарные на ученье» Цель: развивать умение лазить на гимнастическую лестницу, изученными способами, выполнять правила эстафеты.	канат, мешочки на группу, 6-8 обручей, мячи набивные, гимнастическая лестница.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Март 2 неделя			49	учебно-тренировочное	Учить прыгать в высоту с разбега; УПР в метании мешочков в вертикальную цель; УПР в ползании между кеглями; Развивать силу толчка, мягкость приземления, меткость, глазомер; Воспитывать желание быть здоровым.	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в полном приседе, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); -метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; -ползание на четвереньках между кеглями.	«Горелки» Цель: развивать быстроту движений, бег.	2 стойки, шнур, мешочки на группу, 8 кеглей.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
			50	учебно-тренировочное	Закреплять умение прыгать в высоту с разбега (высота 30 см); УПР в метании мешочков в вертикальную цель от плеча с расстояния 3,5 м; УПР в ползании на четвереньках между кеглями; Развивать силу толчка, меткость, ловкость	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: прыжок в высоту с разбега (высота 30 см); -метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3,5 м; ползание между кеглями на четвереньках.	«Медведи и пчелы» Цель: развивать умение влезать на гимнастическую скамью изученными способами.	2 стойки, шнур, мешочки на группу, 8 кеглей, гимнастическая лестница.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Март 3 неделя			51	учебно-тренировочное	УПР в ползании по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, руки за головой	Перестроение четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №2	1 ЧАСТЬ: ходьба на пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и стопы; ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше, руки за головой; -прыжки боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга.	«Ловишки» Цель: развивать бег с увертыванием в разных направлениях.	2 гимнастические скамьи, 8 обручей, мячи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
			52	учебно-тренировочное	Учить прыгать из обруча в обруч на одной ноге; УПР в ползании по гимнастической скамье на ладонях и стопах; в ходьбе по гимнастической скамье	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ на гимнастической скамье	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег 1 минуту в среднем темпе. 2 ЧАСТЬ: -ползание по гимнастической скамье на ладонях и стопах; -ходьба по гимнастической скамье, на середине присесть, встать и пойти дальше;	«Собери мячи» Цель: развивать умение быстро собирать предметы, останавливаться по сигналу.	2 гимнастические скамьи, 8 обручей, мячи.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Март 4 неделя			53	учебно-тренировочное	Учить метать в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу; УПР в подлезании под шнур боком; УПР в ходьбе на носках между набивными мячами; Развивать меткость, глазомер, гибкость, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание заниматься физкультурой.	Четверками через середину, Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ на гимнастической скамье	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, бег с перестроением в пары. 2 ЧАСТЬ: -ходьба на носках между набивными мячами; -подлезание под шнур боком; -метание мешочков в горизонтальную цель	«Не оставайся на полу» Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.	набивные мячи, 2 стойки, шнур, обручи -10 шт, 2 гимнастические скамьи.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»
			54	Игровое	«Акробаты» Учить ритмичным движениям под музыку. Фиксировать внимание детей на сохранении группировки до конца переката. Упражнять в разных видах прыжков, учить сохранять равновесие и группироваться в полете. Развивать ловкость, координацию движений, умение управлять телом, развивать физические качества. СТАРТ, ч.3, с.81			Игра-соревнование «Акробаты на батутах» Цель: развивать прыжки на батутах)	иллюстрации, ритмическая музыка, маты, дуга, резиновый коврик, канаты, турник, батут.	Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет»

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Апрель 1 неделя			55	учебно-тренировочное	Продолжать Учить ходить по гимнастической скамье с поворотом на середине на 360 градусов; УПР в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; УПР в метании в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой; Развивать меткость, мягкость приземления, равновесие, правильную осанку; Воспитывать желание быть сильным и ловким.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамье, руки на поясе; -прыжки из обруча в обруч;	«Парк аттракционов» Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет	Оборудование: обручи, гимнастическая скамья, гимнастический мат.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			56	учебно-тренировочное	Учить прыгать через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед 5-6 подпрыгиваний; Закреплять умение прокатывать обруч в парах; УПР в пролезании в обруч; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов, стр.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через короткую скакалку (вперед), -прокатывание обруча в парах, -пролезание в обруч боком.	«Парк аттракционов» Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет	Оборудование: скакалки, обручи.	Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Апрель 2 неделя			57	тренировочное	УПР в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку; УПР в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика № ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м); бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Перетягивание каната» <u>Игры народов Севера</u> Цель: развивать силу, согласованность движений.	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, канат.	Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров - г. Москва, изд. Линка – пресс, 2000 г.
			58	тренировочное	УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; УПР в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед 5 м; отрабатывать бросание мяча в парах от груди двумя руками с отскоком от пола; Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки на поясе; прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (4 м); бросание мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола.	«Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	гимнастическая скамья, набивные мячи, большие мячи на подгруппу, гимнастическая лестница.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет», стр.36

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Апрель 3 неделя			59	тренировочное	Учить прыгать в длину с разбега; УПР в ползании по прямой на ладонях и стопах (5 м); УПР в перебрасывании мячей друг другу двумя руками от груди; Развивать координацию движений, ловкость, силу толчка, глазомер; Воспитывать желание быть физически развитым. Стр.105	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; -перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; - в ползание по прямой на ладонях и стопах (5 м);	«Караси и щука» Цель: развивать бег по кругу, выполнять движения в соответствии с текстом. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,	большой мат, мячи на подгруппу детей.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			60	тренировочное	Закреплять умение прыгать в длину с разбега; УПР в забрасывании мячей в корзину с расстояния 2 м; УПР в пролезании в обруч боком; Развивать ловкость, координацию движений, меткость, глазомер, гибкость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба корректирующая, в полном приседе, бег широким шагом. 2 ЧАСТЬ: -прыжок в длину с разбега; - в забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м; - пролезание в обруч боком;	«Гуси-лебеди» Цель: развивать бег в прямом направлении с увертыванием, умение действовать в соответствии с текстом.	большой гимнастический мат, мячи на группу, 2 баскетбольных кольца, 2 обруча.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Апрель 4 неделя			61	тренировочное	УПР в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками; УПР в пролезании в обруч правым и левым боком; УПР в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше; Развивать ловкость, гибкость, равновесие; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в среднем темпе 1, 5 минуты. 2 ЧАСТЬ: - бросание мяча о пол одной рукой и ловле двумя руками; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше;	«Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартног о о оборудования</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места.	обруча, мячи на группу, 2 гимнастические скамьи, 2 гимнастические лестницы.	«Дошкольная педагогика» №3(24) 2005 г.
			62	тренировочное	Учить детей бросать мяч вверх одной рукой и ловить одной рукой; Учить детей ходить по скамье, ударя мячом о пол; УПР в пролезании в обруч правым и левым боком; Развивать ловкость, координацию движений, гибкость, ловкость; Воспитывать интерес к физическим упражнениям с мячом.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба скрестным шагом, спиной вперед, широким шагом, бег в среднем темпе 1, 5 минуты. 2 ЧАСТЬ: - бросание мяча вверх одной рукой и ловле одной рукой; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба по гимнастической скамье, ударя мячом о пол;	«Ленты на резинке» <u>С использованием нестандартног о о оборудования</u> Развивать умение подпрыгивать вверх с места.	мячи на группу, обручи на подгруппу, 2 гимнастические скамьи, канат.	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			63	Учебно-тренировочное	Закреплять навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; Закреплять умение метать мяч в горизонтальную цель (2 м); Учить подлезать под дугу прямо и боком (в группировке); УПР в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носок тянуть; Развивать ловкость, меткость, глазомер, гибкость;	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ под ритмическую музыку	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: метание мяча в горизонтальную цель (2 м); -подлезание под дугу прямо и боком (в группировке);	«Удочка» Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой. с.21 «Метание «помпонов»	2 дуги, набивные мячи, мячи малые, кубики, скакалка, «помпоны».	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			64	Учебно-тренировочное	Учить выполнять повороты во время ходьбы и бега в колонне по 2; Закреплять умение подлезать в обруч боком; УПР в ходьбе на носках по гимнастической скамье, переступая на середине через набивной мяч; УПР в прыжке на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см); Развивать ориентировку в пространстве, равновесие, силу толчка.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ под ритмическую музыку	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: подлезание в обруч боком; ходьба по гимнастической скамье на носках, переступая на середине через набивной мяч;	«Гуси-лебеди» Цель: развивать умение бегать быстро, не наталкиваясь, с увертыванием по сигналу. с.36 П/и народов Севера <u>«Успей поймать»</u>	обруча, 2 гимнастические скамьи, 2 набивных мяча, мягкий модуль (высота 20 см), маска Волка.	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, учебное пособие под ред. С.А. Козловой, Москва, 2002 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Май 1 неделя			65	контрольно – диагностическое	Цель: Выявить силовые качества детей в метании мешочков правой и левой рукой на дельность; выявить координационные способности детей – умение лазить по гимнастической лестнице; Развивать силу, ловкость, выносливость; Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонну по одному с поворотом на 180 градусов по сигналу, бег с перешагиванием через бруски (расстояние 80 см друг от друга) 2 ЧАСТЬ: -метание мешочков правой и левой рукой;	«Удочка». Стр. 87 Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой.	мешочки по количеству детей, гимнастическая лестница	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			66	контрольно – диагностическое	Цель: Выявить силовые способности детей в прыжке в длину с места; выявить силовые способности в метании набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность; Развивать силу, ловкость; Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1 ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в длину с места;	«Кроты» <u>С использованием художественно го слова.</u>	Набивные мячи.	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Май 2 неделя			67	контрольно – диагностическое	Цель: Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с места; выявить уровень ловкости и координацию движений у детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками за 1 минуту; Развивать силу толчка, мягкость приземления, ловкость; Воспитывать желание быть сильным и ловким.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с места; -подбрасывание и ловля мяча вверх двумя руками	«Кроты» <u>С использованием художественного слова.</u> Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»	Мячи, палки	Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», с
			68	контрольно – диагностическое	Цель: Выявить уровень развития скоростно-силовых качеств детей в прыжках в высоту с разбега; выявить уровень гибкости у детей; Развивать силу толчка. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2ЧАСТЬ: -прыжки в высоту с разбега; -наклон туловища вперед, сидя на полу, ноги разведены.	«Передача мяча в колонне».	стойки для прыжков, гимнастический мат, гимнастическая скамья.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Май 3 неделя			69	контрольно – диагностическое	Цель: Определить силовую выносливость детей (подъем из положения лежа на спине); выявить уровень скоростно-координационных способностей; Развивать силу, быстроту бега, выносливость; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину Самомассаж и дыхательная гимнастика №1, ОРУ с гимнастической палкой	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: -подъем из исходного положения лежа на спине; -бег на выносливость.	«Передача мяча в колонне».	Гимнастические коврики.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.
			70	игровое <u>По методике Н.Н.Ефименко</u>	«Лесные приключения» Учить сохранять равновесие на диске, выполнять приседания. Закреплять умение сохранять равновесие на одной и двух ногах на диске. Развивать интерес к миру животных, птиц и насекомых. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно.			Подвижная игра «Бабочки летают»	Диски на подгруппу детей.	Физическая культура в детском саду. Для занятий с детьми 4-5 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

Месяц	План. дата	Факт. дата	№ п/п	Тема	Цель	Содержание			Оборудование	Литература
						Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра		
Май 4 неделя			71	тренировочное	Закрепить навык ползания по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; Закрепить умение ходить по скамье, ударяя мячом о пол; УПР в прыжке в длину с разбега; Развивать силу толчка, мягкость приземления на 2 ноги, ловкость, координацию движений; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полупреседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: - ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; - ходьба по скамье, ударяя мячом о пол; - в прыжок в длину с разбега	«Попади в корзину» Цель: развивать умение метать мяч от груди двумя руками (баскетбольный вариант).	гимнастические скамьи, мячи на группу, флажки на группу, гимнастический мат, канат.	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»,
			72	Игровое с <u>использованием нестандартного оборудования</u>	Учить прыгать через степ доски; Закреплять умение играть в «Мяч в сетку», «Спиральбол», «Хитрая цель»; УПР в пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лестенки; Развивать ловкость, гибкость, силу толчка; Воспитывать желание выполнять физические упражнения.	Перестроение тройками через середину. Самомассаж и дыхательная гимнастика №3 ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: корректирующая ходьба, ходьбе в полупреседе, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: -прыжки через степ-доски; -игры в «Мяч в сетку», «Хитрая цель»; -пролезании правым и левым боком между брусками дорожки-лестенки	Игра-эстафета «Прокатись на скейтборде» Цель: развивать ловкость, ориентировку в пространстве.	степ доски, баскетбольные корзины, лестенки – туннели, мячи, флажки.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год.

