МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)
ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepysh07@inbox.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании Педагогического совета протокол № 1 от «31» 08 2017г.	Заместитель заведующего _____ Е.Г. Старцева «31» 08 2017г.	Заведующий МБДОУ «Крепыш» _____ Л.В. Цэруш приказ от «31» 08 2017г. № 225-ОД
Председатель Педагогического совета: _____		

Рабочая программа
Образовательная область
«Физическое развитие»
подготовительная группа
образовательный компонент
«Физическая культура»
на 2017 – 2018 уч. год

1 период организованной детской деятельности в неделю
(физическая культура на улице)

(всего 36 периодов)

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Мамаева Оксана Леонидовна

2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительной группы составлена в соответствии с ФГОС ДО, основной образовательной программой дошкольного образования.

Рабочая программа рассчитана на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду». Подготовительная группа.
2. Пензулаева Л.И «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет».
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст).
4. Желобкович Е.Ф. - "Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная группа";

Программа рассчитана на 36 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю физкультура на улице). Длительность одного – 30 минут.

Цель программы – сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки, потребности в ежедневной двигательной деятельности, развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности и самостоятельности в двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи программы:

1. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

– Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

– Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

– Совершенствовать технику основных движений, добиваясь лёгкости, точности, выразительности исполнения.

2. *Физическая культура*

– Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

– Добиваться активного движения кисти руки при броске.

– Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

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

– Развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

– Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

– Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

– Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, ухаживать за ними.

– Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

– Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

3. Подвижные игры:

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

.

Отличительная особенность программы

Особенностью рабочей программы является реализация учебного процесса через игровую деятельность, что предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: подвижных играх, игровых упражнениях с предметами. Программа учитывает возрастные особенности дошкольников и строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающие задачи решаются с учетом индивидуальности каждого ребенка.

Особенности организации образовательного процесса:

Организованная детская деятельность состоит из трех частей:
1. вводная часть (ходьба, чередующаяся с бегом);
2. основная часть (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Одной из ведущих мест в основной части занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)), обеспечивающим всесторонне воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности.
3. заключительная часть (ходьба , игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Формы организации образовательного процесса

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Физическое развитие	- Игровая беседа с элементами движений - Интегративная деятельность - Утренняя гимнастика - Совместная деятельность взрослого и детей - Игра - Контрольно-диагностическая деятельность - Экспериментирование - Физкультурное занятие - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Проектная деятельность - Игры-забавы - Имитирующие игры - Игры-соревнования.	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

Возрастные особенности детей 6-7 лет

Важное место в работе с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики и конструирования.

Тематический план

№	Тема организованной детской деятельности	Количество компонентов организованной детской деятельности	В том числе: практической
1	Педагогический мониторинг	1	1
2	Педагогический мониторинг	1	1
3	«Скоро в школу»	1	1
4	«В осеннем лесу»	1	1
5	«Мы спортивные ребята»	1	1
6	«Лес полон сказок и чудес»	1	1
7	«Школа мяча»	1	1

8	«Для чего нужны глаза»	1	1
9	«Поможем бабушке Загадушке»	1	1
10	«Игры доброй воли»	1	1
11	«Круговая тренировка»	1	1
12	«Игры доброй воли»	1	1
13	«Круговая тренировка	1	1
14	«Мы любим спорт»	1	1
15	»Наши любимые игры»	1	1
16	»Спорт любит сильных и выносливых	1	1
17	»Веселая ярмарка»	1	1
18	«Зимние забавы»	1	1
19	«Новогодняя елка»	1	1
20	«Идет волшебница Зима»	1	1
21	«Мой край родной, мой край суровый»	1	1
22 23	«Сумей удержать и удержаться»	1	1
24	«Зимующие птицы»	1	1
25	«Наша армия сильна»	1	1
26	«Мы с мячами очень дружим»	1	1
27	Международный женскийдень «У мамы руки золотые»	1	1
28	«Морские жители	1	1
29	«Ярмарка подвижных игр»	1	1
30	«Юные спортсмены»	1	1
31	«Времена года»	1	1
32	«Быстрый мяч»	1	1
33	День космонавтики. «Космическое путешествие»	1	1
34	«Стань красивым и стройным	1	1
35	День здоровья. «Любимые игры народов Севера	1	1
36	«Давайте вместе поиграем	1	1
Итого:	**36**	**36**	**36**

Требования к результатам освоения образовательного компонента

«Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети должны уметь:

Ходьба и бег:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп.

Ползание, лазанье:

- лазать по гимнастической лестнице (высота 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального.

Прыжки:

- прыгать в обозначенное место с высоты 25 – 30 см;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см),
- прыгать в длину с места не менее (70 – 75 см),
- с разбега (не менее 80 – 90 см),
- в высоту с разбега (не менее 25 – 30 см);
- прыгать через короткую и длинную скакали.

Бросание, ловля, метание:

- метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 4 – 8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2 – 3 м;
- бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками,
- отбивать мяч одной рукой на месте не менее 5 – 8 раз каждой рукой, в ходьбе на расстоянии 5 м.

Равновесие:

- сохранять устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.

Строевые упражнения:

- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Спортивные упражнения:

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх в спортивном зале;
- помогать и готовить взрослым физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Дети должны иметь представление:

- о внешнем строении своего тела;
- о здоровом образе жизни;
- о способах ухаживания за своим телом:
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.

Содержание учебного предмета

	Раздел программы	**Содержание учебного материала**
1.	Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами

		движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
2.	Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
3.	Ползание и лазанье	Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Упражнять в пролезании в обруч разными способами; в подлезании под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
4.	Прыжки	Упражнять в прыжках на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Развивать умение прыгать через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Развивать умение прыгать вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Упражнять в прыжках с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Упражнять в подпрыгивании на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
5.	Бросание, ловля, метание	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку. Упражнять в бросании мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Развивать умение отбивать мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Упражнять в ведении мяча в разных направлениях; в перебрасываниии набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

6.	Равновесие	Развивать умение ходить по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); умение ходить по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору; в ходьбе по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове. Упражнять в умении сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков; стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе. Упражнять в умении кружиться парами, держась за руки.
7.	Строевые упражнения	Развивать умение строиться (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Упражнять в перестроении в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
8.	Ритмическая гимнастика	Развивать умение красиво и грациозно выполнять физические упражнения под музыку. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры для детей подготовительной группы дошкольного возраста

Игры с бегом: «Уголки»; «Ловишка»; «Парный бег»; «Мышеловка»; «Мы – веселые ребята»; «Сделай фигуру»; «Перебежки (без встречного бега)»; «Караси и щука»; «Хитрая лиса»; «Пустое место»; «Затейники»; «Бездомный заяц»; «Колдун»; «Липкие пеньки»; «Капканы»; «Догони свою пару»; «Коршун и наседка»; «Зайцы и морковь»; «Совушка»; «Кто скорее докатит обруч до флажка».

Игры с прыжками: «Озорные гномы»; «Не оставайся на полу»; «Кто лучше прыгнет? «Удочка»; «С кочки на кочку»; «Зайцы в огороде»; «Чья дорожка короче?»; «Классы»; «Охотники и утки»

Игры с метанием: «Охотники и зайцы»; «Брось звучащий мяч»; «Попади в звуковую мишень»; «Сбей мяч»; «Охотники и куропатки»; «Попади в кеглю»; «Охотники и олени»; «Мишень – корзинка»; «Мяч - водящему»; «Серсо»; «Брось гранату в траншею»; «Кувшинчик»;

Игры с ползанием и лазанием: «Перелет птиц»; «Ловля обезьян»; «Туннель»; «Пожарные на учении»; «Медведь и пчелы»; «Смелые верхолазы»; «Веселые соревнования»; «Не задень веревочку»

Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий»; «Веселые соревнования»; «Чья команда больше мячей забросит в корзину»; «Дорожка препятствий»; «Паук»; «Гонка мячей»; «Кенгуру»; «Конькобежцы»; «Забрось мяч в кольцо».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке»; «Будь ловким»; «Прокати мяч палкой»; «Чье звено скорее соберется»; «Кто больше заметит сигналов?»; «Иди по следу»; «Кто самый зоркий»; «Три стихии. Земля. Вода. Воздух».

Игры на ориентировку в пространстве: «Конькобежцы»; «Найди предмет по описанию маршрута»; «Пробеги между деревьями»;
«Волшебные превращения»; «Найди домик по цвету»; «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами»

Игры на развитие слухового восприятия: «Смена пар»; «Попади в музыкальную мишень»; «Жмурки с колокольчиком».

Игры на формирование правильной осанки: «Черепахи»; «Передай сигнал»; «Держись прямо»; «Повар и котята»; «Пятнашки елочкой»; «Космонавты».

Способы проверки освоения содержания программы:

Способом проверки усвоения содержания компонента образовательной области «Физическая культура» являются диагностические ОДД, которые организуются в рамках проведения мониторинга в сентябре и мае каждого учебного года в форме тестирования физической подготовленности детей подготовительной группы.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 6-7 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

Скорость бега на 10 м, с ; Скорость бега на 30 м,с

Ребенок становится на линию старта. Инструктор, стоящий с боку от стартующего, подает команду «На старт!», «Внимание!» и поднимает вверх флажок. Убедившись, что ребенок готов к бегу, командует «Марш!» и одновременно опускает флажок. С опусканием флажка и началом движения ребенка включается секундомер. Ребенок бежит, минуя финиш до ориентира, не сбавляя скорости бега. Секундомер выключается после пересечения бегущим линии финиша. Дается две попытки, лучший результат фиксируется.

Взрослому во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.

Продолжительность бега в медленном темпе, мин

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей.

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

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

2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками

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

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди

другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Наклон туловища вперед сидя, см.

Ребенок без обуви садится перед обозначенной на полу линией так, чтобы пятки выпрямленных и разведенных на 20-30 см. ног, находились как можно ближе к черте, но не пересекали её, ступни вертикально. Инструктор, находясь сбоку от ребенка, прижимает его колени к полу с тем, чтобы ноги не сгибались при осуществлении наклонов. Ребенок выполняет три пружинящих наклона вперед, стараясь как можно дальше коснуться пальцами обеих рук градуированной планки, находящейся между ног. На четвертом наклоне ребенок в течение 2 секунд фиксирует положение тела. Результат фиксируется в момент, когда кончики пальцев ребенка достигли наиболее удаленной отметки. Если при измерении концы пальцев рук находятся за нулевой отметкой, то результат фиксируется со знаком «+» (например +3 см.). Если до нулевой отметки ребенок не дотянулся, то результат фиксируется со знаком «-» (- 2 см.)

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5	2,5— 4,0	3,5— 5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	4,0—8,0	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	3,5—7,5	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Уровни (критерии) освоения программы

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов.

Высокий. Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

Средний. Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Низкий. Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом

сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

Протокол
Обследования уровня освоения детьми 6-7 лет программного материала образовательного компонента
«Физическое развитие»

Подготовительная группа № _____ МБДОУ «Крепыш»
Инструктор по физической культуре

№ п/п	Показатели / Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1 Мышечная сила правой кисти, кг		2 Мышечная сила левой кисти, кг		3 Скорость бега на 10 м, с		4 Скорость бега на 30 м, с		5 Дальность броска мяча весом 1 кг, см		6 Длина прыжка с места, см		7 Дальность броска мешочка правой рукой, м		8 Дальность броска мешочка левой рукой, м		9 Наклон туловища вперёд сидя, см		10 Продолжител. бега в медленном		Общий уровень двигательной активности	
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1.																								
2.																								
3.																								

Начало года: в- %; с %; н- %; в:
Конец года: в- %; с- %; н- %. н:

В-высокий
С-средний
Н-низкий

Литература и средства обучения

Методическая литература

1..Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду : Подготовительная группа.- М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М. Мозаика – синтез, 2005
3 Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.; ТЦ Сфера, 2007.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008
5. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008
6.Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников:
Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
7.Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование , конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. – Волгоград: Учитель, 2009.
8.Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Ростов/нД.: Феникс, 2005.
9..Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2003.
10.Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Издательский центр ВЛАДОС, 1999
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит. Изд. центр

Оборудование.

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; гантели; ленты**;** корригирующие и массажные дорожки.

Календарно – тематическое планирование

Дата по плану	Дата фактически	№ ОДД, тема ОДД,	Программное содержание	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
сентябрь		**1 неделя** **1** **Педагогический мониторинг**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 Без предметов	«Ловишки с ленточками». «Ровным кругом» - м/п игра.	Цветные ленточки на каждого ребенка, мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой
		Примечание					

		2 неделя **2** **Педагогический мониторинг**	Диагностировать детей с целью выявления физической подготовленности в прыжках в длину с места; в беге на 30 м.; в метании мешочков вдаль правой (левой) рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков с песком вдаль правой (левой) рукой 3. Скорость бега на 30 м,(сек.)	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями. Бег с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!». ОРУ №1 Без предметов	«Ловишки с ленточкам и». «Ровным кругом» - м/п игра.	Цветные ленточки ,секундо мер, мат для прыжков с разметко й
		Примечание					
		3 неделя **3** **«Скоро в школу»** (физкультура на улице)	Упражнять в проползании под гимнастической скамейкой, в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре; Воспитывать отзывчивость на слова взрослого, желание заниматься, играть дружно.	1. Ходьба по гим. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку к другой с мешочком на голове – **усложнение.** 2. Проползание под гимнастической скамейкой.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по одному. Дых. упр-ие: «Часы». Коррек. упр. «Прогулка в школу» ОРУ № 2 С мячами	Игровое упражнен ие «Наперего нки» «Будь вниматель ным» - м/п игра.	Гим. скамья, мячи среднего размера на подгрупп у детей.
		Примечание					

		4 неделя **4** **«В осеннем лесу»**	Учить детей лазанию по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек; упражнять в прыжках, равновесии. Развивать ловкость, воображение и фантазию. Воспитывать любовь к природе, чувство товарищества, интерес к физическим упражнениям.	1. «Пройдем по упавшему бревну» - ходьба и бег по наклонным доскам, балансируя руками. 2. «Пройти по упавшему дереву» - ходьба по гимнастической скамье (35 см.) . 3. «Влезть на высокое большое дерево и спуститься»- лазание по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек 4. «Помоги белочке собрать орехи» - метание мяча в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой. 5. «Перепрыгни кочки» - прыжки на двух ногах.	Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног. Бег широким и мелким шагом. Коррек –ое упр.: «Елочка». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», ОРУ №2 С мячами	«Хитрая лиса». «Лиса и ежики» - м/игра	Наклонн ые доски, гимнасти ческая скамейка , кубики, гимнасти ческая стенка, мячи, 2 корзины, кубики, аудиозап ись.
		Примечание					

октябрь		**5 неделя** **5** **«Мы -спортивные ребята»**	Упражнять детей в ползании по прямой на предплечьях и коленях; в ходьбе по бревну, руки на поясе. Учить детей прыгать на скакалке. Развивать ловкость, координацию движений, прыгучесть, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать желание заниматься физкультурой, играть дружно.	1. Ходьба по бревну, руки на поясе. 2. Прыжки на скакалке. 3. Ползание по прямой на предплечьях и коленях.	Построение в колонну по одному. Перестроение по три. Ходьба в колонне в колонне по одному, на пятках, на носках. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места по сигналу, на месте. Дых- ые упр-ия: «Часики». ОРУ№3 Без предметов	« Догони свою пару». «Улиточка».	Бревно, мешочки с песком, скакалки на подгруппу детей, ориентиры.
		Примечание					
		6 неделя **6** **« Лес полон сказок и чудес»**	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамье; в перебрасывании мяча. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику, ловкость; обобщать и уточнять знания детей о деревьях. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, бережное отношение к природе, способность любоваться ее красотой.	1.« Ежик бежит, листья несет» - ползание на животе по гимнастической скамье. 2. «Беличий волейбол» - перебрасывание мяча друг другу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена, в полуприсяде. Легкий бег на носочках. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Улетают птицы». ОРУ №3. Без предметов.	«Шишки, желуди, каштаны», « Дай название листьям от названия дерева». «Мы листики осенние» - м/п игра.	Гим. скамейка, мячи среднего размера, ориентиры.

		7 неделя **7** **«Школа мяча»**	Обучать ходьбе по гим. скамейке с отбиванием мяча обеими руками. Упражнять в ползании под дугами, головой прокатывая набивной мяч; в бросании мяча и ловля его двумя руками. В подвижной игре «Охотники и утки» развивать быстроту реакции на сигнал и умение увертываться от мяча, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать эмоциональный настрой на физ. занятиях, заботиться о своем здоровье.	1. Ходьба по гим. скамейке с отбиванием мяча обеими руками. 2. Бросание мяча и ловля его двумя руками. 3. Ползание под дугами, головой прокатывая набивной мяч.	Построение в колонну. Перестроение по три. Ходьба семенящим шагом и широким. Коррек –ое упр.: «Цапля». Бег со сменой водящего. Дых- ые упр-ия: «Цветок распускается». ОРУ №4. С обручем.	«Охотник и и утки», «Здравствуй, догони!». «У кого мяч?» - м/п игра.	Гим скамейка, мячи среднего размера на каждого ребенка, дуги, набивные мячи.
		Примечание					
		8 неделя **8** **«Для чего нужны глаза?»**	Учить детей метанию мешочков вдаль. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; в ходьбе по буму на пятках, с поворотом вокруг себя на середине. Разучить правила игры «Покажи и назови». Развивать умение двигаться под музыку, ловкость, глазомер, координацию движений, быстроту. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	1. Ходьба по буму на пятках, с поворотом вокруг себя на середине. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, подпрыгивание с целью достать предмет. 3.Метание мешочков вдаль.	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег обычный, змейкой. Дых- ые упр-ия: «Часики». Гимнастика для глаз. ОРУ №4. С обручем.	«Покажи и назови». «Найди и промолчи» - м/п игра.	Мягкий бум, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера на каждого ребенка.

ноябрь		**9 неделя** **9** **«Поможем бабушке Загадушке»**	Упражнять детей в ползании по гим. скамейке на ладонях и коленях; в мягком приземлении на полусогнутые ноги при прыжках из обруча в обруч. Учить детей бросать мяч друг другу. Развивать ловкость, координацию движений, прыгучесть. Воспитывать желание заниматься физкультурой, играть дружно, внимание.	1. Ползание по гим. скамье на ладонях и коленях. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3. Бросание мяча друг другу двумя руками от груди.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба на носках, на пятках чередуя. Бег «змейкой» по кругу. Коррек –ое упр.: «Осень». ОРУ№5 Без предметов	«Отнесем овощи в погреб», «Садовник» «Назови ласково» - м/п игра.	Гим. скамья, обручи среднего размера, мешочки с песком, бубен, колокольчик, погремушка.
		10 неделя **Круговая тренировка**	Учить детей ходить по гим. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль каната; в отбивании мяча от стены и ловля его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Ходьба по гим. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната. 3. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба на пятках, перекатывая стопу. Коррек –ое упр.: «Лисички», «Пингвины». Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №6 С гимнастическими палками	«Охотники и олени». «Рыбаки» - м/п игра	Гим. скамейка, маленькие мячи, канат, мячи средние на подгруппу детей, маски оленей.
		Примечание					

		11-12 неделя **11-12** **«Игры доброй воли»**	Учить детей играм с элементами соревнования. Упражнять в ходьбе, беге, с преодолением препятствий. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу. Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Пингвины» - прыжки на двух ногах, между коленями зажат средний мяч. 2. «Проведи мяч» - ведение мяча, продвигаясь вперед. 3. «Кто быстрее доползет?» - подтягивание на скамейке, лежа на животе.	Перестроение в пары, тройки. Ходьба по «лабиринту». Коррек –ое упр.: «Лягушки». Бег в медленном темпе, боковой галоп. Дых- ые упр-ия: «Петушок». ОРУ №5 Без предметов	«Зайцы в огороде» стр.139. «Течет ручей» - м/п игра.	Гим. скамейка, ориентиры, мячи среднего размера, мешки, маски зайцев.
		13 неделя **13** **«Круговая тренировка»**	Учить детей ходить по гим. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. Упражнять в прыжках на двух ногах вдоль каната; в отбивании мяча от стены и ловля его двумя руками. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать смелость, внимание, уверенность.	1. Ходьба по гим. скамье с перекладыванием малого мяча перед собой из правой руки в левую. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната. 3. Отбивание мяча от стены и ловля его двумя руками.	Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба на пятках, перекатывая стопу. Коррек –ое упр.: «Лисички», «Пингвины». Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №6 С гимнастическими палками	«Охотники и олени». «Рыбаки» - м/п игра.	Гим. скамейка, маленькие мячи, канат, мячи средние на подгруппу детей, маски оленей.

		Примечание					
		14 неделя **14** **«Мы любим спорт»**	Упражнять детей в умении ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, в перебрасывании мяча друг другу. Закрепить умение пролезать в обруч, выполняя последовательно: перенос ноги через обруч на другую сторону, затем перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость, умение сохранять правильную осанку. Воспитывать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни страны.	1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками. 3. Подлезание в обруч (3 шт.) в группировке	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Ходьба спиной вперед, на пятках. Коррек –ое упр.: «Походи боком». Бег с изменением направления. Дых - ые упр-ия: «Самолет». ОРУ №6. С гимнастическими палками.	«Ловишка, бери ленту!» «Море волнуется» - м/п игра.	Мячи среднего размера и гим. палки на каждого ребенка, гим. скамейка, сетка стойки, обручи.
		Примечание:					

декабрь		**15 неделя** **15** **«Наши любимые игры»** Примечание:	Продолжать учить детей дружно и весело играть в подвижные игры, игры соревновательного характера. Закрепить навыки основных видов движений. Воспитывать дружелюбие, уважение друг к другу. Прививать навыки здорового образа жизни.	1. П/игра «Смелые ребята». 2. П/игра «Через кочки и пенечки». 3. П/игра «Метко в цель».	Построение в колонну. Перестроение в три колонны. Ходьба между предметами. Коррек –ое упр.: «Белые медведи», Бег семенящим шагом. Дых- ые упр-ия: «Насос», «Ладошки». ОРУ №7 Без предметов	«Медведи и пчелы». «Угадай, чей голосок?» -м/п игра.	Гим. палки, набивные мячи, гим. скамейка – в.30см., мешочки с песком, обручи среднего размера
		16 неделя **16** **«Спорт любит сильных, смелых и выносливых»**	Упражнять детей в ходьбе по лежащему на полу бревну боком, приставным шагом; в умении перебрасывать мяч друг другу через шнур двумя руками. Учить прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. Воспитывать	1. Ходьба по лежащему на полу бревну боком, приставным шагом, руки вперед. 2. Прыжки на обеих ногах вдоль каната, перепрыгивая его, справа и слева. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.	Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2-й. Перестроение в две шеренги, обратное перестроение. Ходьба гимнастическим шагом; с перекатом с пятки на носок. Бег с захлестом голени назад. Дых- ые упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ №7	«Переправа в обручах». «Вызов по имени» - м/п игра	Бревно, канат, мячи среднего размера на подгрупп детей, мешочки с песком, обручи.

			положительный эмоциональный настрой, интерес к физическим упражнениям.		Без предметов		
		17 неделя 17 «Веселая ярмарка»	Учить детей справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявляя дружескую взаимопомощь. Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво и правильно. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Бег в мешках». 2. «Через препятствия к флажку». 3. «Проведи шайбу». 4. «Пролезь в тоннель».	Построение шеренгу по росту. Перестроение по два. Ходьба и бег по кругу с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Скакалка». Дых- ые упр-ия: «Регулировщик», «Грибок». ОРУ №8 С короткой скакалкой	«Отбивка оленей», «Блуждающий мяч». «Затейники» - м/п игра.	Флажки, шайбы, клюшки, тоннели, ориентиры, бруски, мячи среднего размера.
		Примечание:					

		18 неделя **18** **Зимние забавы**	Продолжать учить детей умению вращать обруч на талии. Закреплять умение у детей прыгать на одной ноге из обруча в обруч; в катании обруча друг другу; в пролезании в обруч разными способами. Развивать координацию движений, равновесие, ловкость, глазомер. Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной активности.	1. Вращение обруча на поясе. 2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч- **усложнение.** 3. Катание обруча друг другу. 4. Пролезание в обруч разными способами.	Построение в шеренгу. Ходьба скрестным шагом, ходьба в полной присяди. Коррек –ое упр.: «Ходим по снегу». Бег широким шагом, приставным шагом. ОРУ №8 С короткой скакалкой	«Нарты-сани». «Снежная баба» - упражнение на расслабление.	Обручи на каждого ребенка.
		Примечание:					
		19 неделя **19** **«Новогодняя елка»**	Учить прокатывать мяч головой. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше; в бросании мяча способом «снизу». Развивать координацию движений, прыгучесть, равновесие, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, потребность в ежедневной активной двигательной деятельности. Воспитывать справедливость, дружелюбие, организованность, честность.	1. «Лепим снежный ком» - прокатывание мяча головой. 2. «Идем по хрупкому снежку» - ходьба по гим. скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3.»Проверим на прочность» - бросание мяча способом «снизу».	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. Ходьба с изменением направления по сигналу. Коррек –ое упр.: «Елочка». Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Хлопушка», «Снег идет». ОРУ №9 Без предметов	«Слепим снежный ком». «Чем украшена елка?» - м/п игра.	Гим. скамейка, бруски, кубики, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера, короткие скакалки

январь		**20 неделя** **20** **«Идет волшебница Зима»**	Учить подтягиванию на гимнастической скамье на животе хватом двумя руками с боков. Упражнять в прыжках на одной ноге из обруча в обруч; пролезании в тоннель. Развивать ловкость, выносливость, координацию движений, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с игрой народов Севера «Мороз и солнце» способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	1. Ползание по гим. скамейке на животе, подтягиваясь руками (хват рук с боков скамейки). 2. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 3. Ползание через тоннель.	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. «Ходим по снегу» - ходьба «змейкой», на пятках, на носках, с высоким подниманием колен. Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лыжник». ОРУ №9 Без предметов	«Мороз и солнце». «Зимние забавы» - м/п игра, стр.31 «Занимательная физ-ра в д/с».	Гим. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги, сундучок.
		21 неделя **21** **«Веселые забавы»**	Учить детей справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявляя дружескую взаимопомощь. Развивать умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво и правильно. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	1. «Кто быстрее до флажка?». 2. «Через препятствия к флажку». 3. «Проведи мяч». 4. «Переноска мячей».	Построение шеренгу по росту. Ходьба спиной вперед. Бег широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой. Дых- ые упр-ия: «Ладошки». ОРУ№ 10 С флажками	«Отбивка оленей». «Круг-кружочек» - м/п игра.	Флажки, мячи среднего размера , ориентиры, бруски.
		22 неделя **22** **«Мой край родной, мой край**	Учить метать мешочки с песком в движущуюся цель с расстояния 3 – 4 м. Закрепить умение перепрыгивать через	1. «Охотники» - метание в движущуюся цель с расстояния 3 – 4м.	Построение в шеренгу. Ходьба на носках – идём по хрупкому	«Волк и олени». «Снежная баба» -	Мешочки с песком, мячи по

		суровый»	предметы высотой 20-25 см, делать кувырок вперёд. Упражнять в запрыгивании на скамейку высотой 30 см. Развивать ловкость, координацию движений рук и ног, меткость, равновесие, мелкую моторику пальцев. Воспитывать бережное отношение к природе, эмоциональную отзывчивость к красоте родного края, внимательное и доброе отношение друг к другу.	2. «Нарты»- перепрыгивание через модули на 2-х ногах, 5-6 шт. (предметы высотой 20-25см) 3. «Олени» - ходьба по кубикам, сохраняя равновесие, руки в стороны, вверх. 4. «Запрыгиваем на сугробы” - запрыгивание на скамейку и спрыгивание . 5. «Скатываемся как зайчики с горки” - кувырок вперед. 6. «Лепим снежный ком” - катание мяча правой и левой рукой.	снежному насту. Ходьба широким шагом – идем через сугробы. Медленный бег – поехали на оленьих упряжках. Ходьба с высоким подниманием колен – олени устали, идём шагом. Ходьба обычным шагом. Перестроение в три колонны по одному. ОРУ №10 С флажками	релаксация.	количеству детей, мягкие модули 5-6 штук (для перепрыгивания), кубики – 15х 15см – 8-10 шт., маска для подвижной игры, скамейка.

		23 неделя **23** **«Сумей удержать и удержаться»**	Обучать детей совместным действиям в игре. Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их. Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Формировать правильную осанку, умение выполнять движение осознанно, ловко, красиво. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность, выразительность движений.	1. Ходьба по бревну. 2. Прыжки через скакалку, вращая: вперед; назад; на правой, левой ноге; с продвижением вперед. 3.Обручи разного размера – вращение обруча на талии.	Построение в шеренгу Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с перекатом с пятки на носок. Бег между предметами. Коррек –ое упр.: «Все спортом занимаются». Бег врассыпную. Дых- ые упр-ия: «Насос». ОРУ №11 Без предметов	«Ловкие ребята». «Вызов по имени» - м/п игра.	Бревно, скакалки на подгрупп детей, обручи, гим. скамейка, мячи среднего размера, веревка.
		Примечание:					
		24 неделя **24** **«Зимующие птицы»**	Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по наклонной доске, в перепрыгивании реек (в. 20 см.). Закреплять знания о зимующих птицах, учить отгадывать загадки, узнавать птиц по описанию. Развивать ловкость и координацию движений. Воспитывать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым.	1.Вбегать и сбегать по наклонной доске. 2.Ходьба по шесту (пятки на шесте, носки – на полу), руки за спиной. 3. Перепрыгни одну за другой 4 рейки, приподнятые на высоту 20 см.	Построение в шеренгу. Перестроение в три колонны. Ходьба гим. шагом – галки; на носках - вороны; на пятках - голуби; в полуприсяде - воробьи. Медленный бег со взмахами рук – совы; Быстрый бег на носках – синички.	«Голуби и кот», «Птицелов». «Летает-не летает»- м/п игра.	Наклонная доска, рейки, шест.

					ОРУ №11 Без предметов		
		25 неделя **25** **«Наша армия сильна»**	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении подлезать под препятствия, в метании маленьким в висячий большой мяч. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, выдержку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интереса к их результатам, внимание, активность.	1. « Артиллеристы» - Метание в висячий большой мяч (мячи висят в сетках на разной высоте) с р. 3,5 – 4м. маленьким мячом. 2. Прыжок в высоту с разбега (h-30 см). 3. «Разведчики» - Последовательное подлезание под 3 препятствия разной высоты.	Перестроение по четыре. Ходьба приставным шагом влево, вправо, «гусиным шагом». Коррек –ое упр.: «Солдатики». Бег врассыпную между предметами. ОРУ №12 С кеглями «Мы сильные и крепкие».	«У солдат порядок строгий» - п/игра. «Конники - наездники» - игра на внимание.	Кегли по количеству детей, аленькие мячи на подгруппу детей, шнур, дуги разной высоты, стойки для прыжков.
		Примечание:					

		26 неделя **26** **«Мы с мячами очень дружим»**	Учить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую. Продолжать учить отбивать мяч на месте. Закреплять умение подбрасывать мяч и мягко ловить двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча вперед головой. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.	1. Ведение мяча в разных направлениях. 2. Бросание мяча вверх и ловля двумя руками. 3. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. 4. Прокатывание мяча головой вперед. 5. Отбивание мяча о землю на месте.	Построение в шеренгу. Перестроение по четыре. Ходьба спиной вперед, скрестным шагом. Коррек –ое упр.: «Пингвины на льдинах». Бег врассыпную, противоходом. Дых- ые упр-ия: «Часики». ОРУ №12 С кеглями	«Салки с мячом», «Перестрелка». «Передай мяч соседу» - м/п игра.	Мячи и кегли на каждого ребенка.
		Примечание:					
		27 неделя **27** **Обучение на лыжах**	Упражнять в переступании вправо и влево, в поворотах на месте вокруг пяток лыж; упражнять в ходьбе скользящим шагом.	1. Переступания боковым шагом вправо и влево. Ходьба на лыжах 20 м ступающим шагом; 20 м скользящим шагом.	Построение в две шеренги.	Игровое задание «Шире шаг»	Лыжи, лыжные палки.

		Примечание:					
март		**28 неделя.** **28** Обучение на лыжах	Упражнять в ходьбе по учебной лыжне; повторить игровое упражнение с переступанием вправо и влево. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений	1. Переступание вправо, влево. 2. Ходьба по учебной лыжне. 3. Ходьба скользящим шагом. 4.	Построение в колонну друг за другом. Перестроение по три. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони. Бег в среднем темпе, с захлестом голени назад. ОРУ №13 Без предметов	Игровое задание «Шире шаг»	Лыжи, лыжные палки.
		Примечание:					
		29 неделя **29** **«Мы с клюшкой и шайбой очень дружим»**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу ; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.	. 1. «Точная подача» 2. «Попрыгунчики	Перестроение по три. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, руки вверх, ладонь к ладони. Бег в среднем темпе, с захлестом голени назад. ОРУ №13		Клюшки, шайбы, сани
		Примечание:			Без предметов		
		30 неделя **30** **Обучение на лыжах**	Упражнять в выполнении «пружинки», приседаний, поворотов с переступанием в обе стороны, на месте.	1. Игровые упражнения: «пружинка», приседания, повороты с	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.	«Море волнуется» - м/п игра.	Клюшки, шайбы, сани

			Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.	переступание в обе стороны, на месте. 2. Ходьба по извилистой лыжне.			
		31 неделя **31** **Обучение на лыжах**	Упражнять детей в выполнении на лыжах попеременно шага ступающим и скользящим шагом. Развивать ловкость, уверенность в движении. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимание, желание быть здоровым. Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной активности.	Игровые упражнения: хлопки над головой, «Пружинка». 2. Ходьба на лыжах попеременно ступающим шагом. Игра «Кто самый быстрый»	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Перестроение по три. Ходьба с изменением направления по сигналу.	П/и «Перелет птиц».	Клюшки, шайбы, сани
		Примечание:					
		32 неделя **32** **Обучение на лыжах**	Упражнять в ходьбе скользящим шагом в различных упражнениях.. Развивать ловкость, выдержку, внимание, интерес к русским народным играм, уметь самостоятельно организовывать их. Упражнять в беге с увертыванием, в играх соблюдать правила, играть честно. Воспитывать дружелюбие и взаимопонимание, желание быть здоровым.	Игровое упражнение: 1.«У кого меньше шагов» .2. «Кто дальше проскользит»	Построение в шеренгу. Перестроение в круг. Ходьба по кругу с изменением направления по сигналу.	«День и ночь», «Сбей грушу». «Олени» - релаксация под речевое и муз. сопровождение.	Лыжи, ориентиры

		Примечание:					
		33 неделя. **33** **День космонавтики. «Космическое путешествие»**	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч; в ходьбе по канату боковым приставным шагом; в метании мешочков с песком в цель. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной активности.	1. «С камушка на камушек мчимся вскачь, прыгнем повыше мы, словно мяч!» - прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. «Пропасти и рытвины на пути своем мы преодолеваем, через них пройдем» - ходьба по канату боковым приставным шагом, носки на канате, пятки на полу. 3. «Нет ли опасности впереди? Надо проверить нам по пути» - метание мешочков с	Построение в шеренгу по росту. Перестроение в колонну по одному, по четыре. Коррек –ое упр.: «Самолет». Ходьба в парах на носках. Бег врассыпную, с остановкой на сигнал. Дых- ые упр-ия: «Семафор». ОРУ №16 С мячом	«Земляне и инопланетяне» - п/игра. «Парим в космосе» - релаксация.	Обручи, канат, мешочки с песком, корзина для метания, мячи на каждого ребенка.
		Примечание:		песком в корзину.			
		34 неделя **34** **«Стань красивым и стройным»**	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать представления детей о том, как стать красивыми стройными. Учить детей ходьбе по гим. скамейке с высоким подниманием колена. Упражнять в прыжках через набивные мячи; в подлезании под дугу. Развивать ловкость,	1. Ходьба по гим. скамейке с высоким подниманием колена. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Подлезание под дугу (в.60 см.).	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба спортивным шагом, приставным шагом в правую, левую сторону. Кор-ое упр-ие: «Ходим в	«Ловишки». «Красивая спина» - ходьба по залу, беседа о предупреждении нарушения осанки.	Гим. скамейка, набивные мячи, дуги, ориентиры.

			равновесие. Воспитывать выдержку, прыжковую выносливость, настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.		шляпах». Бег змейкой. Дых- ые упр-ия: «Вырасти большой», «Маятник». ОРУ №17 Без предметов		
		35 неделя **35** **День здоровья. «Любимые игры народов Севера»**	Продолжать учить детей честно оценивать в игре свое поведение, соблюдать правила игры. Упражнять детей в беге, в силе. Развивать умение действовать по сигналу, сноровку, ловкость, координацию движений, правильную осанку. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и занятиям физкультуры, положительные черты характера (дружбы, взаимовыручки, доброты).	1.«Хейро». 2. «Перетягивание каната». 3. «Важенка и оленята»	Построение в колонну друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на носках. Коррек –ое упр.: «Лиса», «Птичка». Бег врассыпную. Дых- ые упр-ия: «Вертолет», «Насос». ОРУ №18 С ленточками	«Льдинки, ветер и мороз». «Олени» - релаксация под речевое и муз. сопровождение	Канат, аудиозапись для релаксациимячи среднего размера на каждого ребенка, маски оленей.
		Примечание:					

май		**36 неделя** 36 **«Давайте вместе поиграем»**	Учить точным движениям с мячом; правильно реагировать на создавшиеся ситуации. Развивать координацию движений, умение оперативно работать в команде, подчиняясь единым правилам и целям игры. Воспитывать положительный эмоциональный настрой на физ. занятиях, находчивость, стремление доводить начатое дело до конца.	1. «Третий лишний». 2. «Циркачи держат равновесие» - ходьба по канату на цыпочках. 3. «Последний выбывает».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по кругу. Игровое упр-ие: «Повторяй движения и слова». Бег по кругу вправо, по сигналу влево. Дых- ые упр-ия: «Шар лопнул». ОРУ №18 С ленточками	«Меткий стрелок», «Ручейки и озера» - м/п игра.	Флажки по количеству детей, канат, мячи среднего размера.