

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](mailto:krepysh07@inbox.ru)

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «28» 08 2020г.

Председатель Педагогического  
совета: М.М.М.

«Согласовано»

Заместитель заведующего  
С.М.С. Е.Г. Старцева

«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
Л.В.Ц. Л.В. Цэруш  
приказ от «28» 08 2020 г.

№ 250



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
подготовительная группа № 6  
образовательный компонент  
**«Физическая культура»**  
на 2020 – 2021 уч. год

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

(всего 37 периодов)

Составитель: Мамаева О.Л.,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Крепыш»

2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на улице для детей подготовительной к школе группы (далее – программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

Программа рассчитана на 37 периодов организованной детской деятельности в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 30 минут.

**Цель программы** - 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 программы:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

- Формировать представления об активном отдыхе.

- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

*Физическая культура*

- 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 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.

#### *Национально-региональный компонент (далее - НРК)*

- Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту.

- Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленеводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

#### *Обновление содержания образования*

- Создавать условия для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

#### **Новизна программы**

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.

#### **Отличительная особенность программы**

Особенностью 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.

Содержание программы предусматривает применение вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексное решение задач оздоровления дошкольников старшего возраста.

Программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках реализации национально-регионального компонента и реализуется как часть организованной детской 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.

#### **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). Одно из ведущих мест в основной части занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающих всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности;
3. заключительная часть (ходьба, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания).

В организованной детской деятельности участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

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

Формы организации образовательного процесса - организованная детская деятельность в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально - двигательных импровизациях, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаниях.

Важное место в работе с детьми 6-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания.

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. Сопутствующими формами образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста 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.

#### **Формы организации образовательного процесса**

<b>Содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Формы организации детей</b>
<b>Организованная детская деятельность</b>		
Физическая культура	Игровая деятельность, утренняя гимнастика, совместная деятельность взрослого и детей, контрольно-диагностическая деятельность, физкультурное занятие, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания, проектная деятельность, игры-забавы, имитирующие игры, игры-соревнования.	Групповые  Подгрупповые  Индивидуальные

#### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен

результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

**Тематический план**

<b>№</b>	<b>Тема организованной детской деятельности</b>	<b>Количество компонентов организованной детской деятельности</b>	<b>В т. ч. практических</b>
1-2	Вспомним, что умеем	2	2
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	2	2
24	Зимующие птицы	1	1
25	Наша армия сильна	1	1
26	Мы с мячами очень дружим	1	1
27-28	Обучение ходьбе на лыжах	2	2
29	Мы с клюшкой и шайбой очень дружим	1	1
30-32	Обучение ходьбе на лыжах	3	3
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
37	Мы встречаем дружно лето	1	1
	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>

**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 скакалки.

*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.

*К концу года дети должны иметь представление:*

- о внешнем строении своего тела;
- о здоровом образе жизни;
- о способах ухода 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, гимнастическим 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, враспынную. 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

		<p>другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине 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.</p> <p>Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).</p>
2.	Бег	<p>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.</p> <p>Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.</p> <p>Непрерывный бег в течение 2-3 минут.</p> <p>Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м.</p> <p>Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.</p>
3.	Ползание и лазанье	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).</p> <p>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.</p>
4.	Прыжки	<p>Прыжки 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.</p> <p>Прыжки 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.</p> <p>Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).</p> <p>Прыжки 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).</p> <p>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).</p> <p>Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
5.	Бросание, ловля, метание	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку.</p> <p>Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.</p> <p>Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.</p>

		<p>Ведение мяча в разных направлениях; перебрасывание набивных мячей.</p> <p>Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.</p> <p>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.</p>
6.	Равновесие	<p>Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно); по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая набивные мячи, приседая на середине, держась рукой за опору; ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове.</p> <p>Сохранение равновесия, 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.</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p>
7.	Строевые упражнения	<p>Перестроение самостоятельно (в колонну по одному, в круг, шеренгу).</p> <p>Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).</p> <p>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.</p>
8.	Ритмическая гимнастика	<p>Физические упражнения под музыку.</p> <p>Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
9.	Подвижные игры	<p><i>Игры с бегом</i></p> <p>«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 флага».</p> <p><i>Игры с прыжками</i></p> <p>«Озорные гномы», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Чья дорожка короче?», «Классы», «Охотники и утки»</p> <p><i>Игры с метанием</i></p> <p>«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».</p> <p><i>Игры с ползанием и лазанием</i></p> <p>«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Туннель», «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы», «Веселые соревнования», «Не задень веревочку».</p> <p><i>Игры – эстафеты</i></p> <p>«Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствий», «Паук», «Гонка мячей», «Кенгуру», «Конькобежцы», «Забрось мяч в кольцо».</p>



	<p><i>Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации</i>  «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».</p> <p><i>Игры на ориентировку в пространстве</i>  «Конькобежцы», «Найди предмет по описанию маршрута», «Пробеги между деревьями», «Волшебные превращения», «Найди домик по цвету», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».</p> <p><i>Игры на развитие слухового восприятия</i>  «Смена пар», «Попади в музыкальную мишень», «Жмурки с колокольчиком».</p> <p><i>Игры на формирование правильной осанки</i>  «Черепахи», «Передай сигнал», «Держись прямо», «Повар и котята», «Пятнашки елочкой», «Космонавты».</p>
--	---

### **Способы проверки освоения содержания программы**

Определение уровня освоения программы по физической культуре проводится 2 раза в год в ходе диагностических компонентов организованной детской деятельности в форме тестирования физической подготовленности детей подготовительной группы, где в начале года определяются стартовые возможности, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

### **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 1 кг), 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 метров и длиной 15 - 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 150 гр.

*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,	Мальчики	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,0	1,5	2,0	2,5

МИН					
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

### Оценка уровня освоения программного материала

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

*2 балла (часто):*

- 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.

*1 балл (иногда):*

- 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.

*0 баллов (крайне редко):*

- 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.

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

Подготовительная группа № \_\_\_\_\_ МБДОУ «Крепыш»

Инструктор по физической культуре О.Л. Мамаева

№ п/п	Показатели  Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Общий уровень двигательной активности		
			Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка правой рукой, м		Дальность броска мешочка левой рукой, м		Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном темпе, мин				
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н
1.																									
2.																									
3.																									
	<b>2 балла</b>																								
	<b>1 балл</b>																								
	<b>0 баллов</b>																								

## **Литература и средства обучения**

### **Методическая литература**

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. - М.; МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.

### **Дополнительная литература для педагога**

1. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. - М.; ТЦ Сфера, 2007.

2. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

3. 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.

4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

5. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду, подготовительная группа. - Скрипторий 2003, 2014.

6. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2009.

7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика - синтез, 2005.

10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика - синтез, 2014.

11. 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.

### **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, сетка, ориентиры, мячи-хоппы, веревки, канат, гимнастические стенки, гимнастические доски, корзины, гантели, ленты, корректирующие и массажные дорожки, лыжи, лыжные палки, клюшки, шайбы, санки, мячи среднего размера, скакалки, наклонные доски, гимнастический бум, обручи среднего размера, бубен, кубики, колокольчик, погремушка, маски оленей, флажки, тоннели, бруски, сундучок.

### Календарно – тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности	Оборудование
Сентябрь	1			Вспомним, что умеем	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			Вспомним, что умеем	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 ленточками», «Ровным кругом» - м/п игра.	Цветные ленточки, секундомер, мат для прыжков с разметкой
				Примечание					

	3		Скоро в школу	<p>Упражнять в проползании по гимнастическому бревну, 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.</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку к другой с мешочком на голове - <b>усложнение</b>.</p> <p>2. Проползание под гимнастической скамейкой.</p>	<p>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</p>	<p>Игровое упражнение «Наперегонки», «Будь внимательным» - м/п игра.</p>	<p>Гимн. скамья, мячи среднего размера на подгруппу детей.</p>
			Примечание					

				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.	<p>1. «Пройдем по упавшему бревну» - ходьба и бег по наклонным доскам, балансируя руками.</p> <p>2. «Пройти по упавшему дереву» - ходьба по гимнастической скамье (35 см.).</p> <p>3. «Влезть на высокое большое дерево и спуститься»- лазание по гимнастической стенке одноименным способом, не пропуская реек.</p> <p>4. «Помоги белочке собрать орехи» - метание мяча в горизонтальную цель (корзину) правой и левой рукой.</p> <p>5. «Перепрыгни кочки» - прыжки на двух ногах.</p>	<p>Построение в шеренгу по росту. Перестроение по три. Ходьба со сменой водящего, с заданиями для рук и ног.</p> <p>Бег широким и мелким шагом. Коррек –ое упр.: «Елочка».</p> <p>Бег по диагонали. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит».</p> <p>ОРУ №2 с мячами</p>	«Хитрая лиса». «Лиса и ежики» - м/игра	Наклонные доски, гимнастическая скамейка, кубики, гимнастическая стенка, мячи, 2 корзины, кубики, аудиозапись.
				Примечание					



Октябрь	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, в рассыпную 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		Лес полон сказок и чудес	Упражнять в ползании на животе по гимнастическому бревну; 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.	Бревно, мячи среднего размера, ориентиры.
		Примечание						

7		Школа мяча	Обучать ходьбе по 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 гимн. 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.	«Охотники и утки», «Здравствуй, догони!». «У кого мяч?» - м/п игра.	Бревно, мячи среднего размера на каждого ребенка, дуги, набивные мячи.
		Примечание					
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.	Бум, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера на каждого ребенка.
		Примечание					
9		Поможем бабушке Загадушке	Упражнять детей в ползании по гимн. бревну на ладонях и коленях; в мягком	1. Ползание по гимн. бревну на ладонях и коленях.	Построение в шеренгу. Перестроение в	«Отнесем овощи в погреб», «Садовник»,	Гимн. бум, обручи среднего размера, мешочки с песком,

				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.	2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 3. Бросание мяча друг другу двумя руками от груди.	колонну по два. Ходьба на носках, на пятках чередуя. Бег «змейкой» по кругу. Коррек –ое упр.: «Осень». ОРУ№5 без предметов	«Назови ласково» - м/п игра.	бубен, колокольчик, погремушка.
			Примечание					
Ноябрь	10		Игры доброй воли	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	1. «Точный пас»- - перебрасывание шайбы клюшкой, стоя в шеренгах. 2. «Кто дальше бросит» -метание снежков на дальность. 3. «По дорожке проскользи» - скольжение по дорожкам на двух ногах.	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», «Течет ручей» - м/п игра.	Клюшки, шайбы
				Примечание				

11			Круговая тренировка	Учить детей ходить по гимн. буму с переключением 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 гимн. буму с переключением 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, перекачивая 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	Гимн. бум, маленькие мячи, канат, мячи средние на подгруппу детей, маски оленей.	
			Примечание						
			12			Игры доброй воли	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	1. «Точный пас» - перебрасывание шайбы клюшкой, стоя в шеренгах. 2. «Кто дальше бросит» - метание снежков на дальность. 3. «По дорожке проскользи» - скольжение по дорожкам на двух ногах.	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
Примечание									

	13		Круговая тренировка	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге между предметами, ходьбе и беге враспынную, повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто быстрее» - прыжки со снежками до ориентира, обратно.</li> <li>2. «Проскользи – не упади» - скольжение по ледяной дорожке.</li> <li>3. Катание на санках.</li> </ol>	<p>Построение в шеренгу. Перестроение в две колонны. Ходьба на пятках, перекачивая стопу. Коррек –ое упр.: «Лисички», «Пингвины». Бег обычный. Дых- ые упр-ия: «Лес шумит», «Здравствуй, солнышко!». ОРУ №6</p>	«Охотники и олени». «Рыбаки» - м/п игра.	Маски оленей.
			Примечание					
Декабрь	14		Мы любим спорт	Упражнять в ведении шайбы клюшкой, в метании снежков на дальность, повторить игровое упражнение «Воробышки».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит» - метание снежков в цель.</li> <li>2. «Веселые воробышки» - прыжки до ориентира, обратно.</li> <li>3. «Проведи шайбу» - ведение клюшкой шайбы до ориентира.</li> </ol>	<p>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.</p>	«Ловишка, бери ленту!», «Море волнуется» - м/п игра.	Мячи среднего размера и гимн. палки на каждого ребенка, гимн. скамейка, сетка стойки, обручи.
			Примечание					

15			Наши любимые игры	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке	1. «По ледяной дорожке»- скольжение по дорожке, на середине присед, затем выполнить скольжение. 2. «По местам» - передвижение в парах на санках.	Построение в колонну. Перестроение в три колонны. Ходьба между предметами. Коррек -ое упр.: «Белые медведи», Бег семенящим шагом. Дых- ые упр-ия: «Насос», «Ладочки». ОРУ №7 без предметов	«Медведи и пчелы». «Угадай, чей голосок?» -м/п игра.	
			Примечание					
	16			Спорт любит сильных, смелых и выносливых	Упражнять в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание на санках.	1. «Хоккеисты» ведение шайбы клюшкой с забиванием в ворота. 2. Катание на санках в парах.	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 без предметов	«Переправа в обручах», «Вызов по имени» -м/п игра
			Примечание					
			Примечание					

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			Зимние забавы	Повторить ходьбу между постройками из снега, упражнять в скольжении по ледяной дорожке, разучить игру «По местам».	1. «По ледяной дорожке»- скольжение по дорожке, на середине присед, затем выполнить скольжение. 2. «По местам» - передвижение в парах на санках.	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.
			Примечание					

Январь	19		Новогодняя елка	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	1. «Точная подача» - бросание шайбы в парах, с отбиванием. 2. «Попрыгунчики» - прыжки на двух ногах.	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.	Гимн. скамейка, бруски, кубики, мешочки с песком, корзина, мячи среднего размера, короткие скакалки
			Примечание					
	20		Идет волшебница- зима	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. 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. «Гонки санок» - передвижение на санках до линии финиша, 2. «Пас на клюшку»- передача шайбы скользящим движением в парах.	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»)	Гимн. скамья, 5 маленьких обручей, тоннель, льдинки, (снежинки из цветной бумаги), сундучок.
			Примечание					



Февраль	21		Мой край родной, мой край суровый	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Снежинки» -ходьба по кругу.</li> <li>2. «Ветер» - бег в умеренном темпе.</li> <li>3. «Гонка санок» - передвижения на санках на животе, отталкиваясь руками.</li> <li>4. «Загони шайбу» - забивание шайбы в круг.</li> </ol>	<p>Построение в шеренгу. Ходьба на носках – идём по хрупкому 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</p>	«Волк и олени», «Снежная баба» - релаксация.	Санки, клюшки, шайбы.
			Примечание					

	22		Сумей удержать и удержаться	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет», повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	1. «Попади в цель» - метание снежков в корзину. 2. «Не попадись» - прыжки на двух до ориентира.	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.	
			Примечание:					
	23		Сумей удержать и удержаться	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет», повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	1. «Попади в цель» - метание снежков в корзину. 2. «Не попадись» - прыжки на двух до ориентира.	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.	
			Примечание					

	24		Зимующие птицы	Упражнять в ходьбе на лыжах, выполнении полуприседа, ходьбе на лыжах скользящим шагом.	1. «Пружинка»- поочередное поднятие правой и левой лыжи. 2. Ходьба скользящим шагом «У кого меньше шагов». 3. Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке.	Дых. упр-е «Насос»	«Мы - веселые ребята»	
			Примечание					
Март	25		Наша армия сильна	Упражнять в выполнении боковых шагов переступанием вправо, влево, поворотах на месте.	1. Боковые переступания вправо, влево, 2. Повороты на месте – «веер». 3. «Приставь» - приставные шаги вправо, влево. 4. «Пружинка» - приседания на месте». 5. Ходьба на лыжах по учебной лыжне (300 м).	Упр-е на дыхание: «Солдатики».	«У солдат порядок строгий» - п/игра. «Конники-наездники» - игра на внимание.	
			Примечание					

26			Мы с мячами очень дружим	Упражнять в выполнении боковых шагов переступанием вправо, влево, поворотах на месте.	1. Боковые переступания вправо, влево, 2. Повороты на месте – «веер». 3. «Приставь» - приставные шаги вправо, влево. 4. «Пружинка» - приседания на месте». 5. Ходьба на лыжах по учебной лыжне (300 м).	Построение в шеренгу. Перестроение по четыре. Ходьба спиной вперед, скрестным шагом. Коррек -ое упр.: «Пингвины на льдинах». Бег врассыпную, противходом. Дых- ые упр-ия: «Часики».	«Салки с мячом», «Перестрелка». «Передай мяч соседу» - м/п игра.	
			Примечание					
	27			Обучение ходьбе 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. 2. Ходьба на лыжах 20 м ступающим шагом; 20 м скользящим шагом.	Построение в две шеренги.	Игровое задание «Шире шаг»
			Примечание					

	28			Обучение ходьбе 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.	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				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.
Примечание									
Апрель	30							Обучение ходьбе на лыжах	Упражнять в выполнении «пружинки», приседаний, поворотов с переступанием в обе стороны, на месте. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать желание заниматься физкультурой, быть здоровым.

			Примечание					
31			Обучение ходьбе 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.	1. Игровые упражнения: хлопки над головой, «Пружинка». 2. Ходьба на лыжах попеременно ступающим шагом. 3. 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			Обучение ходьбе 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.	1. Игровое упражнение: «У кого меньше шагов», «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		<p>День космонавтики. Космическое путешествие</p>	<p>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.</p>	<p>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 песком в корзину.</p>	<p>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</p>	<p>«Земляне и инопланетяне» - п/игра. «Парим в космосе» - релаксация.</p>	<p>Обручи, канат, мешочки с песком, корзина для метания, мячи на каждого ребенка.</p>
			Примечание					
Май	34		<p>Стань красивым и стройным</p>	<p>Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать представления детей о том, как стать красивыми стройными. Учить детей ходьбе по гимн. скамейке с высоким подниманием колена. Упражнять в прыжках через набивные мячи; в подлезании под дугу. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать выдержку, прыжковую выносливость,</p>	<p>1. Ходьба по гимн. скамейке с высоким подниманием колена. 2. Прыжки через набивные мячи. 3. Подлезание под дугу (в.60 см.).</p>	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба спортивным шагом, приставным шагом в правую, левую сторону. Кор-ое упр-ие: «Ходим в шляпах». Бег змейкой. Дых- ые упр-ия: «Вырасти большой», «Маятник». ОРУ №17 без предметов</p>	<p>«Ловишки», «Красивая спина» - ходьба по залу, беседа о предупреждении нарушения осанки.</p>	<p>Гимн. скамейка, набивные мячи, дуги, ориентиры.</p>

				настойчивость в достижении положительных результатов, справедливость.				
			Примечание					
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 олени»	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 релаксации, мячи среднего размера на каждого ребенка, маски оленей.
			Примечание					
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.



			Примечание						
	37		Мы встречаем дружно лето	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1. «Кто быстрее» передача мяча одной рукой снизу. 2. «Пас ногой» - передача мяча одной ногой друг другу. 3. «Кто выше прыгнет» прыжки на скакалке	«По местам» - найди свое место ориентируясь на предмет.	П/и «Не оставайся на земле»	Скакалки по количеству детей, мячи – 2 шт.	
			Примечание						