

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗОЛУШКА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**РАССМОТРЕНО**

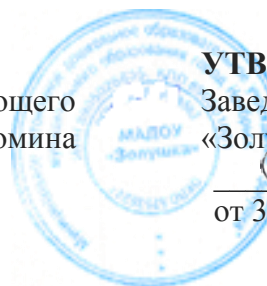
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель заведующего  
\_\_\_\_\_ Г.М. Фомина  
от 30.08.2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ  
«Золушка»  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Жукова  
от 30.08.2019 г.



**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Рабочая программа по образовательному компоненту  
«Физическая культура» (на открытом воздухе)  
для подготовительной к школе группы  
компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи  
№ 14 (с 6 до 7 лет)**

(непрерывной образовательной деятельности в неделю – 1,  
непрерывной образовательной деятельности в год – 37)

Составитель: Иванова А.А.,  
инструктор по физической  
культуре МАДОУ «Золушка»

2019-2020  
учебный год

## Пояснительная записка

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Теория и практика физического воспитания свидетельствуют о том, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение таких занятий при достаточной двигательной активности детей обеспечивает хороший закаливающий эффект. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекта*: Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Реализация рабочей программы осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре (на открытом воздухе) 1 раз в неделю (37 раз в год), при благоприятных погодных условиях, длительность одной непрерывной образовательной деятельности составляет 30 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

*Цель*: формирование у детей потребности в физическом совершенствовании, достижение оптимального уровня физической подготовки, укрепление здоровья детей за счет повышения двигательной активности на открытом воздухе.

Достижение цели реализуется посредством решения *задач по основной программе*:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- формирование осознанного отношения к занятиям физической культурой;
- создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), закаливание и укрепление детского организма;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).

*Задачи*:

Упражнять в ходьбе и беге, беге с препятствиями, с увертыванием, учить бегу с различных исходных положений.

Учить прыжкам в длину с разбега и мягком приземлении на обе ноги.

Учить ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшаговым шагом, учить спускаться со склона и торможению при спуске с горки.

Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в спуске и подъеме.

Учить детей водить шайбу клюшкой и передавать шайбу друг другу, попадать в ворота.

Продолжать учить детей элементам баскетбола.

Упражнять детей в игре бадминтон.

Продолжить тренировать дыхательную мускулатуру грудной клетки.

Продолжить тренировать правильное носовое дыхание.

*Подвижные игры.* Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (баскетбол, бадминтон, хоккей, футбол).

*Сопутствующими формами образовательной деятельности* являются: ежедневная утренняя гимнастика (в т.ч. и на открытом воздухе); подвижные игры и упражнения (в рамках организованной и самостоятельной двигательной деятельности); организованная и самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на свежем воздухе; физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц) и спортивные праздники (проводятся 2 раза в год); участие в городских, в том числе семейных спортивных соревнованиях

*Задачи по обновлению содержания образования:* создание условий для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формирование у детей потребности в двигательной активности на открытом воздухе. Овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

*Новизна рабочей учебной программы* заключается в применении вариативных и оздоровительных средств, форм и методов физического воспитания, использование игровых упражнений, подвижных игр и игр с элементами спорта (лыжи, футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон) на открытом воздухе.

*Обоснование внесенных изменений* связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 6-7 лет.

*Предпочтительными формами* организации физической культуры на открытом воздухе является непрерывная образовательная деятельность в игровой форме, в форме тренировок, спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаний.

В дошкольном учреждении созданы *специальные условия для проведения занятий* на открытом воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки (асфальтированные) на территории дошкольного учреждения. В детском саду имеется спортивная площадка, яма с песком для прыжков; в достаточном количестве – мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия.

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

#### Тематический план

№	Тема НОД	Количество непрерывной образовательной деятельности	В том числе практической
1.	Игровое	9	9
2.	Тренировочное	9	9
3.	Игры - эстафеты	10	10
4.	Сюжетное	9	9
		37	37

**Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи**

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми умениями
Ходьба	<p>Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе.</p> <p>Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.</p>	<p>Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям.</p>
	<p>Бег разными способами.</p> <p>Бег из разных исходных положений.</p> <p>Бег в разном темпе.</p> <p>Бег с препятствиями.</p> <p>Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.</p>	<p>Бегают, используя перекал с пятки на носок; быстро начинает бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкивается.</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами.</p> <p>Прыжки на месте на одной ноге</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук,</p> <p>Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.</p>	<p>Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.</p>
Ползание, лазание	<p>Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты.</p> <p>Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях.</p> <p>Перелезание прямо и боком.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами.</p>	<p>Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.</p>
Метание, ловля, бросание	<p>Прокатывание мячей разного размера.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.</p>	<p>Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета.</p> <p>Выполняет метание разными способами.</p> <p>Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.</p>

Равновесие	Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.	Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает, как сохранять равновесие.
Общеразвивающие упражнения	Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.	Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно. Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения сверстникам.
Спортивные упражнения	Катание на санках.	Катает друг друга на санках, катается с горки, поднимает заранее положенный предмет. Выполняет разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвует в играх - эстафетах.
	Скольжение.	Скользит по ледяным дорожкам с разбега, стоя и приседая, на одной ноге, с поворотами, с небольшой горки.
	Ходьба на лыжах. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др.	Ходит на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Ходит попеременным ходом (с палками). Проходит на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. в медленном темпе. Выполняет повороты переступанием в движении. Поднимается на горку лесенкой, ёлочкой. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, тормозит.
	Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно катается на двухколесном велосипеде по прямой, тормозит. Катается на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### Спортивные игры

Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч др. др. двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от плеча, из-за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Передвигаться с остановкой на сигнал.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попасть в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея	(без коньков - на снегу, траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Ударять по шайбе с места и после ведения.
Подвижные игры	

С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами»
С прыжками.	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки»
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
С метанием.	«Кого назвали - тот ловит мяч», «Стоп», «Школа мяча», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
Эстафеты.	«Весёлые соревнования», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнований.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты»
Народные игры.	«Гори, гори ясно!», «Лапта», «Карусели», «Совушка» и др.

### **Способы проверки освоения содержания образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»**

Оценка индивидуального развития детей проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

**Методика проведения педагогической диагностики:** В подготовительной к школе группе проводится обследование основных видов движений. Для того, чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения

*Координационные способности:* лазание.

*Скоростно - силовые качества:* прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега. *Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

*Скоростно - координационные способности:* челночный бег 2 на 5 м

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

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;

отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

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

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

**Уровни освоения образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»**

**НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ):** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ):** Ребенок уверенно, с небольшой помощью педагога выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

**ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА):** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

**Показатели оценки индивидуального развития детей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи по освоению образовательного компонента «Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»**

Умеет:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп;
- бегать с преодолением препятствий, с увертыванием, с различных исходных положений;
- прыгать в длину с разбега и мягко приземляться на обе ноги;
- ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы;
- ходить на лыжах с палками попеременным двух шаговым шагом, спускаться со склона и тормозить при спуске с горки;
- водить шайбу клюшкой и передавать шайбу друг другу, попадать в ворота; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

## **Литература и средства обучения.**

*Для педагогов:*

*Основная методическая литература:*

1. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1983.
2. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2014.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

*Дополнительная методическая литература:*

1. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет, М.М. Борисова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
2. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 - 7 лет, Э.Я. Степаненкова - Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
3. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр для дошкольников, Н.Э.Власенко - Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2011.
6. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения. Проектирование, тренинги, занятия, Н.И.Крылова - Волгоград: Учитель.
7. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – Москва: НЦ ЭНАС, 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозайка-Синтез, 2005.
9. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет, О.Н. Козак Санкт-Петербург: Союз, 1999.
10. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В. Мельник. Саранск: МРИПКРО, 1993.

*Для детей:*

*Средства обучения:*

Мячи разного размера; обручи; гимнастические палки; лыжи, самокаты, велосипеды, модули разного размера; мешочки для метания; теннисные мячики; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; корзины; ленты; мячи, коррекционные мячи, обручи, скакалки, шнуры, платочки, флажки, лабиринты, турники, баскетбольные корзины.



**Календарно-тематическое планирование непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту  
«Физическая культура (на открытом воздухе)» образовательной области «Физическое развитие»  
в подготовительной к школе группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи**

Месяц	Дата		Тема	Цель	Содержание		
	план	факт			Перестроение, ОРУ	Основные движения	Подвижная игра
Сентябрь			Игровое	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию в прыжках с доставанием до предмета, повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его:	Перестроение в три колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика «Листья шуршат» ОРУ без предметов	Бег в умеренном темпе, переход на ходьбу 1. «Достань до предмета» - прыжки с небольшого разбега: 2. «Перебрось предмет» - броски малого мяча через шнур двумя руками из - за головы, 4 м: 3. «Полезь под шнур» не касаясь руками пола.	Игра-эстафета «Чьи следы?» Цель: развивать быстроту движений, равновесие. М/игра «Найди и промолчи». П/и народов Севера «Каюр и собаки»
			Сюжетное "Встречи после лета"	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика «Дует, дует ветерок». Гимнастика для глаз «Посмотри на солнышко». ОРУ без предметов	Чередование ходьбы со сменой темпа (10 м.) и бега (20 м.), бег врассыпную, бег с нахождением своего места по сигналу. 1. «Пойдём по бревну» - ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, руки на пояс; 2. «Не задень» - прыжки на двух ногах через шнуры - 6-8шт. 3. «Не урони» -перебрасывание мяча в паре способ «снизу», 3 м.	Подвижные игры «Ловишки» «У кого мяч?» «Кого назвали – тот ловит мяч»
Сентябрь			Тренировочное	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в высоту с места, подбрасывать и ловить мяч. Воспитывать желание быть ловким.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. дыхательная гимнастика «Осенний лес». Пальчиковая гимнастика «Мальчик, пальчик». ОРУ с флажками	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, бег врассыпную в чередовании с ходьбой. 2 ЧАСТЬ: - прыжок в высоту с места; - подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Мы – веселые ребята» Цель: развивать быстроту бега в прямом направлении.

		Игры – эстафеты	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в длину с места; гибкость детского организма. Воспитывать желание Заниматься физкультурой.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Гимнастика для глаз «Бабочка». ОРУ с флажками.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, между предметами, поставленными в ряд (расстояние 40 см), переход с бега на ходьбу, бег. 2 ЧАСТЬ: - прыжки в длину с места; - «весело шагаем», ходьба по гимнастической скамье.	П/и «Удочка» НРК* Эстафета «Кто быстрее принесёт урожай»
Октябрь		Игры – эстафеты	Выявить уровень физической подготовленности детей, умение прыгать в длину с места; гибкость детского организма. Воспитывать желание Заниматься физкультурой.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика «Лес шумит». Гимнастика для глаз «Бабочка». ОРУ с флажками.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, между предметами, поставленными в ряд (расстояние 40 см), переход с бега на ходьбу, бег. 2 ЧАСТЬ: - прыжки в длину с места; - «весело шагаем», ходьба по гимнастической скамье.	П/и «Удочка» НРК* Эстафета «Кто быстрее принесёт урожай»
		Игровое «Играем в городки»	Познакомить со спортивной игрой «Городки»; учить играть в «Городки» по упрощенным правилам; упражнять в прыжках через короткую скакалку.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Дыхательная гимнастика «Насос». ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Веселая разминка»; «Городки» (по подгруппам); «Скакалки»	«Делай как я». П/и народов Севера «Ручейки и озёра»
		Тренировочное	Упражнять в беге на скорость; совершенствовать технику прыжка в длину с места; обучать подбрасыванию волана в бадминтоне. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение в 3 колонны за ведущими. Ходьба и бег со сменой направления. ОРУ в движении.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: Бег на скорость (15-20 мин). «Попрыгунчики» (прыжки в длину с места); «Бадминтон».	«Перелет птиц» Цель: развивать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, лазить по гимнастической лестнице. П/и «Кто быстрее»
Октябрь		Игры – эстафеты «Футболисты на тренировке»	Познакомить ребят с таким видом спорта как «футбол»; Знакомит с действиями, подготавливающими к игре в футбол; совершенствовать навыки владения мячом в играх-эстафетах. Развивать ловкость, мягкость приземления; Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Запахи леса». ОРУ в движении.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1 с поворотом на 180 градусов по сигналу «поворот!», бег с перешагиванием через бруски (на расстоянии 80 см друг от друга). 2 ЧАСТЬ: Игры - эстафеты: «Футбол» Упражнения с мячом	Игра-эстафета «Сбей кеглю». «Перетягивание на палках»
		Сюжетное «Урожай, урожай! Что хочешь -выбирай».	Развивать у детей координацию движений; Формировать представления детей о природе и передавать это в движении; расширять представления детей об осеннем труде людей.	Перестроение парами. Дыхательная гимнастика «Лес шумит»	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: «Передай капусту»; «Собери урожай». Загадки о природе и т.д.	«Кто быстрее». «Серсо».

Ноябрь		Игровое «Мы туристы»	Обучать простейшим навыкам туризма; закреплять навыки в ходьбе; закреплять навыки преодоления различных препятствий. Развивать ловкость, координацию движений, равновесие; Воспитывать дружеские отношения.	Дыхательная гимнастика «Осенний ветерок». ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: «Пройди по следу» (ходьба); «Перепрыгни через ручеек» (прыжки); «Попади в цель» (метание).	Подвижные игры: «Удочка» М/и «Найди и промолчи»
		Тренировочное	Продолжать обучать навыкам метания с места на расстояние (правой и левой рукой); Упражнять в быстрой ходьбе по пересеченной местности. Развивать ловкость, координацию движений, меткость; Воспитывать желание быть физически развитым.	Перестроение в колонну по два. Дыхательная гимнастика «Дровосек». ОРУ в парах.	1 ЧАСТЬ: ходьба 2 ЧАСТЬ: Бег «змейкой». Метание в цель;	П/и «Раз, два, три - беги».  «Ручейки и озёра» НРК*
Ноябрь		Игры – эстафеты «Веселые аттракционы»	Развивать ловкость в процессе игр, эстафет; развивать силовые способности в процессе игр, аттракционов. Развивать ловкость, силу рук, ног. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	Перестроение парами. Дыхательная гимнастика «Ветер шумит». ОРУ с мячами.	1 ЧАСТЬ Ходьба, бег по площадке с различными заданиями, 2 ЧАСТЬ: Игры-эстафеты: -«Быстрее перенеси», -«Перетяни канат», -«Попади в круг»	«Кто дальше бросит» <i>С использованием нестандартного оборудования.</i> Цель: развивать силу броска.
		Сюжетное «Рядом с ветром»	Упражнять в беге на дистанцию 30м, упражнять в равновесии при ходьбе и беге змейкой, совершенствовать у детей координацию движений во время бега, используя подвижные игры. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, силу толчка; Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками. Дыхательная гимнастика «Ветер шумит». ОРУ «Приглашаем ветер на разминку».	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени, бег в колонне по одному. 2 ЧАСТЬ: «Быстрее ветра» (бег); - прыжки на правой и левой ноге попеременно, 4 м;	П/и «Пилоты». Цель: развивать умение быстро действовать по сигналу, бегать с увертыванием.
Декабрь		Содействовать развитию самоконтроля за осанкой в игре «Волшебные ёлочки», побуждать детей к творческой передаче знакомых образов в движении, следить за силовыми усилиями при выполнении упражнений; закреплять бросок вдаль; упражнять детей в беге с ускорением в подвижной игре «Быстро возьми предмет».	ОРУ: «Самолет», «Гуси», «Насос», «Карусель», «Солнышко».	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - «Кто дальше добросит» (метание); - «Перепрыгни» (прыжки в длину). П/и «Зайцу холодно стоять, надо зайцу поскакать» (прыжки); Скольжение.	Игра «Волшебные ёлочки». П/и «Быстро возьми предмет».	
		Закреплять умение при скольжении по ледяным	Дыхательная гимнастика	1 ЧАСТЬ: ходьба, бег врассыпную.	П/и «Ловишки»	

			дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед; в подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами. Ходьба, прыжки, бег в умеренном темпе;	«Вертолет». ОРУ «Медведь готовится к спячке», «Лошадка идет по снегу», «Метет поземка», «Погреемся».	2 ЧАСТЬ: - прыжки (ноги вместе, ноги врозь), - скольжение по ледяным дорожкам.	«Охотники и куропатки» НРК*
Декабрь		Игры – эстафеты «Зимние забавы»	Улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата в двигательном режиме.	Перестроение в колонну по два	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, спиной вперед, 2 ЧАСТЬ: Эстафета с санками Игра «Охотники и зайцы» Футбол на снегу.	Игра «Два Мороза»
		Сюжетное «В гостях у деда Мороза»	Обучать детей ходьбе и бегу по глубокому снегу; учить метанию снежков в цель. Развивать силу ног, координацию движений; Воспитывать интерес к физкультуре и играм.	Перестроение тройками	1 ЧАСТЬ: ходьба в полном приседе, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ: Игра «Заморожу»; Задания Деда Мороза: - перешагни сугроб, - бег по снегу, - вылепи снежок, - брось в цель. «Догони Деда Мороза».	«Мороз Красный нос» Цель: развивать бег с увертыванием, умение действовать по сигналу.
Январь		Игры -эстафеты «Круговая тренировка»	Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; упражнение в пролезании в обруч; повторить ходьбу и бег между предметами. Развивать равновесие, осанку. Воспитывать желание правильно выполнять упражнения.	Перестроение в круг. ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба с высоким подниманием колен, на носках, пятках, бег между предметами. 2 ЧАСТЬ: - перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; - пролезание в обруч боком; - ходьба и бег между предметами.	П/и «Не оставайся на полу», с.31 Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение быстро реагировать на сигнал.
		Сюжетное	Корректировать движения рук и ног, улучшать функции дыхания, укреплять мышечный корсет, закреплять навыки метания. Развивать равновесие, силу толчка.	Перестроение в круг ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: Бег с преодолением препятствий; Ходьба в полуприседе. 2 ЧАСТЬ: Прыжки через снежный вал. Метание снежков в цель. Лыжная подготовка.	

		Игровое «На санках»	Упражнять в катании по двое; развивать скоростно-силовые способности; упражнять в выполнении движений руками.	Перестроение по два ОРУ в парах	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег враспынную, непрерывный бег 2 ЧАСТЬ: «Лошадки», «Черепахи», «Строительство туннеля». Лыжная подготовка.	П/и «Охотники и зайцы» Цель: развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умение быстро реагировать на сигнал; развивать меткость.
Февраль		Тренировочное	Упражнять детей выполнять правильно замах при метании вдаль, приучать детей группироваться при приземлении во время скольжения по ледяным дорожкам.	Перестроение по два. ОРУ «Лыжники»	1 ЧАСТЬ: Ходьба, бег (в медленном темпе) «След в след» 2 ЧАСТЬ: Метание снежков вдаль. Скольжение по ледяной дорожке. «Кто дальше отодвинет льдинку»; «Кто не заденет льдинку»; «Парашютисты»; П/и по желанию Лыжная подготовка.	П/и по желанию
			Укрепление мышц туловища и конечностей. Улучшение координации движения. Воспитывать дружеские отношения между детьми.	Перестроение четверками. Дыхательная гимнастика «Вьюга». ОРУ «Снежинки».	1 ЧАСТЬ: Бег до ориентира и обратно 2 ЧАСТЬ: «Кто сделает меньше шагов»; «Отдай ленту» (бег); «Кто дальше бросит льдинку» (метание); «Эстафета парами» (прыжки). Лыжная подготовка.	«Бег в снегоступах»
Февраль		Сюжетное «Зимушка-зима».	Учить сохранять равновесие при скольжении по ледяным дорожкам, упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания, закреплять выполнение прыжков с бордюра, развивать творческое воображение.	Перестроение четверками. Дыхательная гимнастика № 2. ОРУ «Снежинки».	1 ЧАСТЬ: ходьба, высоко поднимая колени, бег по лабиринту. 2 ЧАСТЬ: - Спрыгивание с бордюра; - Подлезать под ветками; - Игры «Мороз, Красный нос» «Мы веселые ребята» (бег), «Взятие крепости» (метание) «Зимний самокат» (скольжение), «Гонки санок».	НРК* «Белые медведи» «Выложи узор»
		Игровое «Снеговик»	Развивать у детей умение лепить из снега снеговика; упражнять в ходьбе, беге, прыжках, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Перестроения четверками. Дыхательная гимнастика «Вьюга» ОРУ без предметов	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением направления движения по сигналу, ходьба с выполнением упражнений для рук, бег с остановкой по сигналу. 2 ЧАСТЬ: Вылепить снеговика. Ходьба, бег, прыжки вокруг снеговика Метание снежков. Лыжная подготовка.	П/и «Затейники».

Март		Тренировочное	Упражнять детей в беге и прыжках в естественных условиях. Знакомить детей с броском шайбы клюшкой. Упражнять детей в соблюдении правил игры и в умении не наталкиваться друг на друга.	Перестроения четверками через середину. Дыхательная гимнастика № 3. ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: Ходьба в колонне, прыжки на двух ногах; 2 ЧАСТЬ: Прыгни через «ручеек»; «Забей шайбу»; Ходьба врассыпную. Лыжная подготовка.	П/и «Хитрая лиса»
		Игры – эстафеты «Соревнования в парах»	Развитие координации движения, силы, выносливости. Укрепление дыхательной мускулатуры. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроения четверками через середину. Дыхательная гимнастика «Вырастим большими» ОРУ с палками.	1 ЧАСТЬ: ходьба высоко поднимая колени, в полном приседе, бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: Бег наперегонки; Перенести предметы; Ноги от земли; Прыгни в обруч.	«Горелки» Цель: развивать быстроту движений, бег.
		Сюжетное «К бабушке пешком»	Воспитывать чувство доброго отношения к близкому человеку; учить преодолевать возможные трудности (полоса препятствий).	Перестроения четверками через середину. Дыхательная гимнастика «Вырастим большими». ОРУ с палками.	1 ЧАСТЬ: ходьба на носках, пятках, в полном приседе; бег с изменением направления движения. 2 ЧАСТЬ: Преодоление полосы препятствий (использование оборудования игровой площадки)	Игра «Лепим пирожки для бабушки».
		Игровое «Чей мяч дальше»	Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку; тренировать в прыжках через короткую скакалку; повторять прыжки с разбега. Воспитывать желание быть сильным и ловким.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Лодочка». ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: Ходьба скрестным шагом, в полуприседе; Бег широким шагом; 2 ЧАСТЬ: Перебрасывание мяча через сетку. Прыжки через короткую скакалку;	П/и «Волк во рву». Упражнение для рук «Ветряная мельница»
Апрель		Тренировочное	Развивать беговую выносливость в игровых ситуациях; упражнять в перелезании через предметы; выполнять упражнения самостоятельно на снарядах, находящихся на спортивной площадке.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Лодочка». ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег врассыпную. 2 ЧАСТЬ: - прыжки через короткую скакалку (вперед). Ходьба и бег по «тайным тропинкам».	Игры со скакалками и мячами.

		Игры - эстафеты «Мы веселые ребята»	Упражнять детей в ведении мяча и забрасывании его в баскетбольное кольцо; приучать детей четко соблюдать правила игры. Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками. Дыхательная гимнастика «Ворона». Гимнастика для глаз «Совенок». ОРУ с мячом.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Бег в чередовании с ходьбой; 2 ЧАСТЬ: «Баскетбол». «Городки»	«Перетягивание каната» <i>Игры народов Севера</i> Цель: развивать силу, согласованность движений. П/и «Мы - веселые ребята».
		Сюжетное «В борьбе за мяч!»	Учить применять в игре разнообразные движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство коллективизма. Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками. Дыхательная гимнастика «Ворона». Гимнастика для глаз «Совенок». ОРУ с мячом.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ Отбивание мяча в ходьбе и беге;	Игра «В борьбе за мяч» (две команды); Игра «Мяч капитану».
		Игровое «Летающие тарелки»	Учить метать летающие тарелки, совершенствовать умение ведения мяча правой рукой и забрасывания в корзину двумя руками, упражнять в лазании по лестнице. Воспитывать желание быть сильным, ловким.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Салют». ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонну по одному с поворотом на 180 градусов по сигналу, бег с перешагиванием через бруски (расстояние 80 см друг от друга) 2 ЧАСТЬ: Метание летающих тарелок. Ведение и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.	«Удочка». Цель: закреплять умение подпрыгивать вверх, отрывая ноги от земли, не давая задеть их скакалкой.
		Сюжетное «В борьбе за мяч!»	Учить применять в игре разнообразные движения с мячом; учить сочетать свои действия с действиями других игроков команды; воспитывать чувство коллективизма. Развивать ловкость, равновесие, выносливость	Перестроение тройками. Дыхательная гимнастика «Ворона» Гимнастика для глаз «Совенок» ОРУ с мячом	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону; ходьба на носках, пятках, высоко поднимая колени. 2 ЧАСТЬ Отбивание мяча в ходьбе и беге;	Игра «В борьбе за мяч» (две команды). Игра «Мяч капитану».
Май		Тренировочное	Совершенствовать перестроение из одной колонны в несколько; прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине. Воспитывать желание быть сильным.	Перестроение в колонны по цветам флажков. Дыхательная гимнастика «Дует, дует ветерок». ОРУ с флажками.	1 ЧАСТЬ: Ходьба в колоннах с флажками; ходьба высоко поднимая колени. Бег с перешагиванием через бруски. 2 ЧАСТЬ: Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине.	«Хейро» НРК* «Салют»

		Сюжетное «В весеннем лесу»	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при действии с маленькими предметами (попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко». ОРУ на месте.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. Ходьба, бег по траве (песку); 2ЧАСТЬ: - прыжки в высоту с разбега. Метание камешков в корзину.	П/и «Мы – веселые ребята». П/и «Следопыты».
		Игры – эстафеты «Любимый цирк»	Совершенствовать технику бега; совершенствовать технику метания; упражнять в равновесии. Координацию движений, гибкость. Воспитывать желание быть здоровым.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Кукушка». ОРУ «штангисты», «боксеры на арене», «любопытный клоун», «веселый клоун».	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: «Найди пару» (бег с султанчиками разного цвета). «Передай султанчик» (прыжки). Упражнения на дыхание. «Лошадки» (бег). «Медвежата» (метание).	«Волк во рву»
		Сюжетное «В весеннем лесу»	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при действии с маленькими предметами (попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге.	Перестроение тройками через середину. Дыхательная гимнастика «Здравствуй солнышко». ОРУ на месте.	1 ЧАСТЬ: ходьба и бег в колонне по 2, бег с изменением направления движения. Ходьба, бег по траве (песку); 2ЧАСТЬ: - прыжки в высоту с разбега. Метание камешков в корзину.	П/и «Мы – веселые ребята». П/и «Следопыты».



