


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

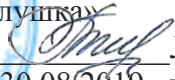
РАССМОТРЕНО

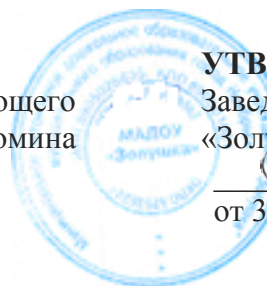
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019 г.

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
общеразвивающей направленности (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 общеразвивающей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования.

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 общеразвивающей направленности

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

Общеразвивающие упражнения	<p>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.</p>	<p>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.</p>
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.
	<p>Ходьба на лыжах. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др.</p>	<p>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.</p>
	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	<p>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.</p>
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы футбола	<p>Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p>
Элементы хоккея	<p>(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.</p>
Подвижные игры	
С бегом.	<p>«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 насекомая», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки»,</p>

	«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 общеразвивающей направленности 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 общеразвивающей направленности**

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 доставкой до предмета, повторить упражнения с мячом и лзанье под шнур, не задевая его:	Перестроение в три колонны за ведущими. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.	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.	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. 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. 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. 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 дорожкам действовать на полусогнутых ногах; туловище наклонено вперед; в подвижной игре «Ловишки» развивать умение увертываться различными способами. Ходьба, прыжки, бег в умеренном темпе;	ОРУ «Медведь готовится к спячке», «Лошадка идет по снегу», «Метет поземка», «Погреемся».	1 ЧАСТЬ: ходьба, бег враспынную. 2 ЧАСТЬ: - прыжки (ноги вместе, ноги врозь), - скольжение по ледяным дорожкам.	П/и «Ловишки» «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. 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. 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. 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. ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: Ходьба в колонне, прыжки на двух ногах; 2 ЧАСТЬ: Прыгни через «ручеек»; «Забей шайбу»; Ходьба враспынную. 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. 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. 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. ОРУ без предметов.	1 ЧАСТЬ: ходьба в колонне по 1, по 2, бег враспынную. 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. 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. 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. 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. 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. 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 малыми предметами (попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге.	Перестроение тройками через середину. 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. ОРУ «штангисты», «боксеры на арене», «любопытный клоун», «веселый клоун».	1 ЧАСТЬ: ходьба с изменением темпа движения по сигналу. Бег врассыпную. 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 малыми предметами (попади в корзину); закреплять умение пролезать на ступнях не задевая препятствие; упражнять детей в быстром беге.	Перестроение тройками через середину. 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».

