

**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»  
для подготовительной к школе группы  
общеразвивающей направленности (с 6 до 7 лет) № 10**

(непрерывной образовательной деятельности в неделю – 2,  
непрерывной образовательной деятельности в год – 74)

Составитель: Иванова А.А.,  
инструктор по физической  
культуре

2019 - 2020  
учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Золушка».

Рабочая программа ориентирована на использование **учебно-методического комплекта:**

1. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

2. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

3. Э.Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

Реализация рабочей программы осуществляется в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре 2 раза в неделю (74 раза в год), длительность одной непрерывной образовательной деятельности составляет 30 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

**Сопутствующими формами** непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» для подготовительной группы являются:

– физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках (утренней и вечерней), физкультурная минутка);

– активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья);

– самостоятельная двигательная деятельность детей.

**Основные цели и задачи** психолого-педагогической работы:

– формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;  
– сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

– обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

– развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Задачи по основной программе:**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

### **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, волейбол, футбол).

### **Задачи по НРК:**

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

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

**Новизна** рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексном решении задач оздоровления дошкольников старшего возраста.

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

**Особенности организации образовательного процесса.** Программой предусмотрены различные формы проведения непрерывной образовательной деятельности (традиционные, тематические, сюжетные, игровые и диагностические), работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

В непрерывной образовательной деятельности участвуют все дети одновременно, с учетом состояния их здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Педагогическая оценка индивидуального развития детей (диагностика) проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май) в целях дальнейшего планирования педагогических действий.

## Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество непрерывной образовательной деятельности	в том числе: практической НОД
1.	Ходьба, бег	74	74
2.	Равновесие	50	50
3.	Прыжки	56	56
4.	Бросание, ловля, метание	57	57
5.	Ползание, лазанье	46	46
6.	Общеразвивающие упражнения	74	74
7.	Диагностика	8	8

### Целевые ориентиры и требования к результатам освоения программы по образовательному компоненту «Физическая культура»

Требования к результатам освоения программы представлены как:

- требования Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы (в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования);

- требования к уровню возможных достижений воспитанников в результате освоения программы по образовательному компоненту «Физическое развитие» (в виде оценки индивидуального развития - физической подготовленности детей: понимает, умеет, имеет представления).

### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (выборка из ФГОС ДО, п.4.6, раздела 4)

«у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими».

### Требования к уровню возможных достижений воспитанниками подготовительной к школе группы общеразвивающей направленности планируемых результатов в освоении образовательного компонента «Физическая культура»

К концу учебного года ребенок:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);</li> <li>– мягко приземляться;</li> <li>– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);</li> <li>– с разбега (180 см);</li> <li>– в высоту с разбега (не менее 50 см)</li> <li>– прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);</li> <li>– бросать предметы в цель из разных исходных положений;</li> <li>– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;</li> <li>– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;</li> <li>– метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.</li> </ul>
--	--

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;</li> <li>– умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;</li> <li>– соблюдает интервалы во время передвижения;</li> <li>– выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</li> <li>– следит за правильной осанкой.</li> </ul>
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;</li> <li>– проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;</li> <li>– проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям</li> </ul>

**Содержание работы  
по освоению образовательного компонента «Физическая культура»  
в подготовительной к школе группе общеразвивающей направленности**

Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба</b>	Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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 различных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспыную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.
<b>Бег</b>	Бег обычный, на носках, с высоким поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменениями темпа. Непрерывный бег в течение 2- 3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 – 6,7 секунды к концу года.

<b>Ползание и лазанье</b>	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30-40 прыжков 3- 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотами продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком песка. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). Прыжки с высоты 40см, 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 ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.
<b>Бросание, ловля, метание</b>	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
<b>Строевые упражнения</b>	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, круг. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного в несколько (2-3). Расчёт на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</b>	Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</b>	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц</b>	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони

<b>брюшного пресса и ног</b>	вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
<b>Статические упражнения</b>	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Элементы баскетбола</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
<b>Элементы футбола</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом</b>	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
<b>С прыжками</b>	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
<b>С лазаньем и ползанием</b>	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
<b>С метанием</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
<b>Эстафеты</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования</b>	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
<b>Народные игры</b>	«Гори, гори ясно!» и др.

### **Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по образовательному компоненту «Физическая культура».**

#### **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:

*Скоростно-силовые качества:* прыжки в длину с места.

*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

*Гибкость:* наклон туловища вперед.

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 физической культуре, 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 и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

#### Скоростно-силовые качества:

##### *Прыжок в длину с места*

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой. Ребенок становится на 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 3 флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

##### *Прыжок с места в высоту*

Ребенок принимает исходное положение ноги на ширине плеч, руки опущены. Сильно оттолкнувшись от пола и помогая руками ребенок перепрыгивает через веревку на высоте 15 см затем 20 см и т.д. приземляясь на обе ноги. Фиксируется лучший результат. Дается 2 попытки.

#### Силовые качества:

*Метание набивного мяча (весом 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 делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

##### *Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность*

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15-20 м. По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом 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 200 гр.

#### Скоростные способности:

##### *Бег на 10 м с хода.*

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

##### *Бег на 30 м с высокого старта.*

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша, за которой на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная



ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

**Выносливость:**

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 200 м).

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стойкой бегут к линии финиша. Инструктор с протоколом переходит на линию финиша.

Количественный показатель выносливости: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели: небольшой наклон туловища, голова прямо; руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

**Гибкость:**

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей  
5-6 лет**

Показатели	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	2,5-1,8	2,3-1,7
	девочки	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	7,6-6,5	7,0-6,0
	девочки	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	215-340	270-400
	девочки	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	мальчики	95-132	112-140
	девочки	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	4,5-8,0	6,0-10,0
	девочки	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	3,5- 5,5	4,0-7,0
	девочки	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	5-8	6-9
	девочки	7-10	8-12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	2,0	2,5
	девочки	2,0	2,5

## Критерии оценки уровней физической подготовленности детей 6-7 лет

- Низкий:** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
- Средний:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.
- Высокий:** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

## Литература и средства обучения.

*Для педагогов:*

*Основная методическая литература:*

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

*Дополнительная методическая литература:*

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.

Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.

Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Методические рекомендации к мониторингу физической подготовленности дошкольников. – Тюмень: «Вектор Бук», 2004.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. ТЦ Сфера, 2007.

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: «Просвещение», 1972.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс, 2000.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.

Рунова М.А., Сивачёва Л.Н. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – С.П.: Детство-Пресс, 2007.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.

*Технические средства:* компьютер.

*Средства обучения:*

*Наглядные пособия:* схемы ОРУ, схемы ОВД.

*Оборудование.*

Дуга большая – ширина 88 см, высота 50 см

Дуга малая - ширина 50 см, высота 50 см

Кегли (набор)

Кольцеброс (набор)

Кольцо плоское – диаметры: 33 см, 40 см.

Кольцо мягкое – диаметр 13 см

Конусы для разметки игрового поля

Корзины для хранения мячей

Ленты короткие – длина 50-60 см

Ленты длинные – длина 1,05 м

Лестница веревочная – длина 2,7 м

Лестница деревянная с зацепами – длина 2,4 м

Массажеры разные (мяч-массажер, валик-массажер, роликовый массажер)

Мат большой – длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см

Мат малый – длина 0,8 м, ширина 0,7 м, высота 7 см  
Мат с разметкой - длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см  
Мешочек с грузом малый – 100 г  
Мешочек с грузом большой – 200 г  
Мишень навесная – длина 60 см, ширина 60 см  
Мячи большие – диаметр 20-25 см  
Мячи средние – диаметр 10-12 см  
Мячи малые – диаметр 6-8 см  
Мячи – диаметр 15 см  
Мячи для баскетбола  
Мячи для волейбола  
Мячи для футбола  
Мячи гимнастические  
Мячи набивные – вес 1 кг  
Обруч малый – диаметр 60 см  
Обруч средний – диаметр 70-80 см  
Обруч большой – диаметр 90 см  
Обруч плоский – диаметр 50 см  
Палка гимнастическая короткая – длина 70 см  
Палка гимнастическая средняя – длина 1 м  
Палка гимнастическая длинная – длина 2,9 м  
Скакалка короткая – длина 1,5 м  
Скакалка длинная – длина 3 м  
Скамейка – длина 3 м высота 30 см, ширина 23 см  
Скамейка – длина 2,5 м высота 23 см, ширина 15 см  
Стенка гимнастическая деревянная – высота 2,7 м, ширина пролета 0,8 м, диаметр рейки 3 см, расстояние между рейками 22 см.  
Стойки переносные для прыжков – высота 1,3 м  
Шнур короткий плетеный – длина 75 см  
Щит баскетбольный навесной с корзиной – длина 50 см, ширина 50 см  
*Нетрадиционное оборудование:* бабочки, снежинки для ОРУ; дорожки массажные для профилактики плоскостопия; набор ковриков для разных видов прыжков и ходьбы.

**Календарно – тематическое планирование по разделу «Физическая культура»  
подготовительная к школе группа общеразвивающей направленности**

Месяц	№ НОД	Дата		страница	Тема, тип НОД	Задачи	Содержание занятия			Оборудование
		по плану	по факту				Ходьба, бег	Общеразвивающие упражнения Основные виды движений	Игры	
Сентябрь	№ 1	02.09.2019		9	Диагностическая	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, Развивать умение бегать на скорость.	Ходьба на носках, чередуя с бегом врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Ловишки»	Секундомер, беговая дорожка с разметкой
	№2	03.09.2019		10	Диагностическая	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать выносливость, умение прыгать в длину с места.	Ходьба на носках, чередуя с бегом врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Ловишки»	Секундомер, коврик для прыжков с разметкой
	№-3	09.09.2019		11	Диагностическая	Повторить ходьбу с изменением положения рук; развивать силу в бросках мешочка.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу.	ОРУ с флажками ОВД: 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	И/ м.п «Летает – не летает»	Флажки, мешочки, 3 корзины
	№ -4	10.09.2019		13	Диагностическая	Повторить ходьбу с изменением положения рук; развивать гибкость, силу.		ОРУ с флажками ОВД: 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1кг.		

Сентябрь	№-5	16.09.2019	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе.	ОРУ с малым мячом. 1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повтор 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение на умение сохранение равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке	П/и «Удочка»	Кегли или кубики, гимнастическая скамейка, мячи на каждого ребенка, малый мяч на каждого ребенка.
	№-6	17.09.2019						
Сентябрь	№-7	23.09.2019	Традиционное	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	ОРУ с палками. ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладошках и коленями двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8-10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	П/и «Не попадись»	8-10 плоских картонных обручей, гимнастическая скамейка.

Октябрь	№ -8	24.09.2019	18	Тематическое	Познакомить детей со спортивной игрой «Футбол», правилами игры. Учить мягко ловить мяч ногами, вести мяч по прямой.	Ходьба по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя.	ОРУ. ОВД: 1. Передача и прием мяча ногой в парах. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Забрасывание мяча в ворота.	П/и «Футбол» по упрощенным правилам	Футбольные мячи, ворота.
	№-9	30.09.2019	20	Традиционное	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка воспитателя обязательна (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8 шнуров; расстояние между шнурами 40 см). 3-4 раза. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. 10-12 раз.	П/и «Пустое место»	6-8 шнуров, гимнастическая скамейка, малые мячи по количеству детей.
	№ -10	01.10.2019	21	Традиционное	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи -6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м).	ОРУ без предметов ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м) (3-4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Расстояние между детьми 2-2,5 м.	П/и «Пустое место»	Шнур, гимнастическая скамейка, мячи (большой или средний диаметр) по подгруппе.

Октябрь	№-11	07.10.2019	22	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы.	ОРУ с обручами ОВД: 1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3. Ползание на ладонях и ступнях («по - медвежьим») в прямом направлении (4-5 м).	П/и «Бездомный заяц»	Бруски, кубики, набивные мячи, мат или коврик, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей.
	№-12	08.10.2019	23	Игровое	Развивать быстроту, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба, по сигналу воспитателя: «поход» - в колонне по одному; «внимание» - ходьба спиной вперед; «опасность»- бег.	1. «Ловля оленей», с. 93 2. «Волк во рву», с. 123 3. «Лягушки и цапля», с. 139 4. «Зайцы и охотники», с. 140 5. «Медведь и дети», с.133		Мячи, барьеры
Октябрь	№-13	14.10.2019	24	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты),	ОРУ на гимнастических скамейках 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	П/и «Эхо»	Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.



	№-14	15.10.2019	26	Традиционное	ходьбе по уменьшенной площади опоры.	переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастических скамейках 1. Ведение мяча между предметами (6-8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). 2-3 раза 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2-3 раза.	П/и «Эхо»	Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.
<b>Октябрь</b>	№-15	21.10.2019	27	Традиционное	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м). Повторить 2 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5-6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м) по двум сторонам зала. Повторить 2 раза. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	П/и «Кто скорее снимет ленту» с.123	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, 5-6 различных предметов, гимнастическая скамейка, веревка, ленты..

	№-16	22.10.2019	28	Традиционное		Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. Бег врассыпную, используя все пространство зала.	ОРУ с мячом. ОВД: 1. «Проползи – не урони» Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2-3 раза).	П/и «Кто скорее снимет ленту» с.123	Мячи на каждого ребенка, дуга или шнур, мячи, кубики, кегли, гимнастическая скамейка, мешочки, веревка, ленты.
	№ 17	28.10.2019		Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.	ОРУ на гимнастических скамейках ОВД: 1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант) 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	П/и «Эхо»	Гимнастические скамейки, мячи на подгруппу детей.



<b>Ноябрь</b>		№21	11.11.2019	32	Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; с упражнениями для рук	ОРУ с короткой скакалкой ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ – двумя руками из-за головы).	П/и «Гуси-лебеди» С.71	Короткие скакалки, гимнастическая скамейка, мячи.	
		№22	12.11.2019	34	Традиционное			ОРУ с короткой скакалкой ОВД 1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг). 3. Передача мяча в шеренгах (3-4 шеренги).	П/и «Гуси-лебеди»	Короткие скакалки, мячи.	
		№23	18.11.2019			Традиционное	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.) Бег врассыпную. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6-8 шт.). Бег врассыпную.	ОРУ с кубиками ОВД 1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами (5-6 шт.; расстояние между предметами 1 м). 2. Лазанье под дугу. Воспитатель ставит дуги в две линии (по 3-4 дуги). 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, (6-8 шт.)	П/и «Хитрая лиса» (НРК) с. 76	Кубики, мячи, дуги, 6-8 набивных мячей.
		№24	19.11.2019	36	Сюжетное «Мой дом-Север»	ОРУ со снежинками ОВД 1. Метание «снежков» в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м. 2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях (5 м), затем подняться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.			П/и «Хитрая лиса» (НРК)	Снежинки для ОРУ, мешочки, гимнастическая скамейка.	

<b>Ноябрь</b>		№-25	25.11.2019	37	Традиционное	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба между предметами, врассыпную. Бег между предметами, врассыпную.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Лазанье на гимн. стенку с переходом на другой пролет (по диагонали). 2. Прыжки на 2 ногах через шнур справа и слева. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 3. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	П/и «Перелет птиц», с.132  И/ м.п. «Летает – не летает»	Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, гимнастическая скамейка, мячи.
		№-26	26.11.2019	38	Традиционное	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	Ходьба между предметами, бег врассыпную.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15-20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	П/и «Перелет птиц»,  И/ м.п. «Летает – не летает»	Кегли, кубики, набивные мячи, шнур, гимнастическая стена, мячи.

Ноябрь		№-27	02.12.2019	40	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба с различным положением рук. Бег врассыпную	ОРУ в парах. ОВД: 1. Равновесие. Ходьба бокком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка), руки свободно балансируют. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	П/и «Фигуры» с.83	Мешочки, кегли, кубики, набивные мячи, малые мячи.
		№-28	03.12.2019	41	Традиционное		Ходьба с различным положением рук Бег врассыпную	ОРУ в парах. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2-2,5 м). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2-3 раза).	П/и «Фигуры»	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур.

Декабрь	№-29	09.12.2019	42	Сюжетное «Путешествие на север»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2-3 раза).	П/и «Охотник и куропатки», «Эхо!» (НРК)	Мячи, Гимнастическая скамейка.
	№-30	10.12.2019	43	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную	ОРУ без предметов ОВД: 1. Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно. 2. Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь а «комочек» (шнур натянуть на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.	П/и «Охотник и куропатки», «Эхо!» (НРК)	Кегли, кубики, набивные мячи, мячи, шнур или дуга.

Декабрь								
№-31	16.12.2019	45	Традиционное	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега. Бег враспынную</p>	<p>ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2-3 раза).</p>	П/и «Попрыгунчики – воробышки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка.
№-32	17.12.2019	46	Традиционное		<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега. Бег враспынную</p>	<p>ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). 3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняя по подгруппам).</p>	П/и «Попрыгунчики – воробышки»  И/ м.п. «Ёлочки»	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мат.
№-33	23.12.2019	47	Игровое	<p>Развивать быстроту, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Чередование ходьбы и бега.</p>	<p>1. «Школа мяча», с. 105 2. «Ловишки с мячом», с. 133 3. «Блуждающий мяч», с. 117 4. «Бездомный заяц», с. 120 5. «Найди где спрятано», с. 142</p>		Мячи, обручи.



Декабрь	№-34	24.12.2019	48	Традиционное	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону. Бег по кругу с поворотом в другую сторону.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза). 3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).	П/и «Догони свою пару», «Эхо». (НРК)	Гимнастическая стенка, набивные мячи, короткие скакалки.
	№-35	30.12.2019	49	Традиционное	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону. Бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с палкой. ОВД: 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2. Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую до обозначения (дистанция 10 м).	П/и «День и ночь» с.113	Гимнастическая скамейка, мешочки, набивные мячи, бруски.
	№-36	31.12.2019	51	Традиционное	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону. Бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.	ОРУ с палкой. ОВДЖ: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Прокатывание мяча между предметами.	П/и «День и ночь»	Гимнастическая скамейка, обручи, мячи.

Январь		№-37	13.01.2020	52	Традиционное			
№-38	14.01.2020	53	Традиционное стран»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба врассыпную Бег врассыпную	ОРУ с кубиком ОВД: 1. Прыжки в длину с места (на мат) 2. «Поймай мяч» 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5-6 м.	П/и «Совушка» (НРК) с.113	Мат, мячи, кубики.
№-39	20.01.2020	54	Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук – за голову, на пояс, вверх; ходьба врассыпную Бег врассыпную	ОРУ с кубиком ОВД: 1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей). 2. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	П/и «Ловля обезьян» с.131	Гимнастическая скамейка, мат, мячи, кубики.
№-40	21.01.2020	56	Тематическое «Мяч»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне с перестроением в три колонны. Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба врассыпную Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, на касаясь верхнего края. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубик.	П/и «Ловля обезьян»	Малые мячи, шнур, гимнастическая скамейка, кубики.
					Ходьба в колонне с перестроением в три колонны. Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба врассыпную Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 2. Отбивание мяча на месте 3. Отбивание мяча с поворотом вокруг себя 4. Переброска мячей друг другу.	П/и «Эстафета с мячами» с.134	Малые мячи, шнур.

<b>Февраль</b>	№-41	27.01.2020	57	Традиционное	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба врассыпную. Бег врассыпную</p>	<p>ОРУ со скакалкой. ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 2. Равновесие – ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руку. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами.</p>	П/и «Пустое место» с.121	<p>Две гимнастические скамейки, скакалки, мешочки.</p>
	№-42	28.01.2020	58	Тематическое «Скакалка»	<p>Расширить представление детей о упражнениях и играх со скакалкой; развивать навык владения скакалкой.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя, ходьба врассыпную. Бег врассыпную</p>	<p>ОРУ со скакалкой. ОВД: 1. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Выполнять двумя колоннами. 2. Прыжки на месте (на 1 ноге, на 2).</p>	П/и «Удочка»	<p>Скакалки.</p>

Февраль	№--43	03.02.2020	59	Традиционное	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Бег в рассыпную	ОРУ с обручем ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).	П/и «Чье звено быстрее соберется» с.75	Обручи, гимнастическая скамейка, шнуры, набивные мячи 4-5 шт., мячи на подгруппу детей.
	№--44	04.02.2020	60	Тематическое «Обруч»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала. Бег в рассыпную	ОРУ с обручем ОВД: 1. Вращение обруча на талии. 2. Прыжки из обруча в обруч на правой, затем левой ноге (2 раза) 3. Эстафета с обручами (с.122).	П/и «Чье звено быстрее соберется» с.75	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мяч большого диаметра.

Февраль	№--45	10.02.2020	61	Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную	ОРУ с палкой ОВД: 1. Прыжки – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.	П/и «Чей отряд быстрее переправится с.134	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, дуга или шнур, флажки.
	№--46	11.02.2020	62	Традиционное	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную	ОРУ с палкой ОВД: 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.(2 раза). 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).	П/и «Чей отряд быстрее переправится с.134	Гимнастические палки, мячи на подгруппу детей, кубики, набивные мячи – 5-6 шт, флажки.

	№--47	17.02.2020	63	Традиционное	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Бег врассыпную</p>	<p>ОРУ без предмета ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. 2. Равновесие – ходьба по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. 3. «Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м от детей.</p>	<p>П/и «Кто скорее до флажка» с.81</p>	<p>Гимнастическая стенка, мешочки, обручи.</p>
	№--48	18.02.2020	64	Тематическое	<p>Познакомить детей со спортивной игрой «Баскетбол», правилами игры. Учить вести мяч по прямой, забрасывать в корзину.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Бег в колонне.</p>	<p>ОРУ без предмета ОВД: 1. Отбивание мяча правой и левой руками. 2. Ведение мяча по прямой. 3. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>П/и «Баскетбол» По упрощенным правилам</p>	<p>Баскетбольные мячи.</p>

	№ -49	24.02.2020	65	Традиционное	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную. Бег в колонне.	ОРУ с мячом (большой диаметр) ОВД: 1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук.	П/и «Перемени предмет» с.136 «Угадай, чей голосок?»	Обручи, гимнастическая скамейка, кубики, мячи, кегли, мячи большого диаметра.
	№-50	25.02.2020	66	Традиционное	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба врассыпную. Бег в колонне.	ОРУ с мячом (большой диаметр) ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (главное – правильный хват рук и постановка стоп серединой на рейку). 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Эстафета с мячом «Передал – садись».	П/и «Перемени предмет» с.136 «Угадай, чей голосок?»	Гимнастическая скамейка, мешочки, мячи большого диаметра, гимнастическая стенка.

Март	№-51	02.03.2020	72	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); в рассыпную.	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»	П/и «Кто скорее перенесет предметы» с.135	Гимнастическая скамейка, малые мячи.
	№-52	03.03.2020	73	Традиционное		Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны; ходьба и бег между кеглями и кубиками (расстояние между предметами 40 см); в рассыпную.	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге). До линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза). 3. Эстафета с мячом.	П/и «Кто скорее перенесет предметы» с.135	Гимнастическая скамейка, малые мячи, мяч.
Март	№-53	09.03.2020	74	Традиционное	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба в рассыпную. Бега в рассыпную.	ОРУ с флажками ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока об пола (земли). 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	П/и «Затейники»	Флажки, скакалки, мячи, шнур.



Март	№-54	10.03.2020	75	Традиционное		Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками). Ходьба врассыпную. Бега врассыпную.	ОРУ с флажками ОВД: 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).	П/и «Затейники»	Флажки, мячи (большой диаметр), шнуры, гимнастическая скамейка.
Март	№-55	16.03.2020	76	Традиционное	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную. Бега врассыпную.	ОРУ с палкой ОВД: 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее») 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	П/и «Спрячь руки за спину (Ловишки)» с.138  И.м.п. «Найди, где спрятано» с.142	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки.

		№-56	17.03.2020		78	Традиционное		<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны</p> <p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полуприседе, руки на коленях; ходьба врассыпную. Бега врассыпную.</p>	<p>ОРУ с палкой</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</li> <li>3. Равновесие – ходьба между предметами (6-8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</li> </ol>	<p>П/и «Спрячь руки за спину (Ловишки)» с.138</p> <p>И.м.п. «Найди, где спрятано» с.142</p>	<p>Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики, мячи, кегли (6-8 шт.).</p>		
Март	№-57	23.03.2020			79	Традиционное	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны</p> <p>Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров», ходьба врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	<p>ОРУ без предмета.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье на гимнастическую стенку (2-3 раза).</li> <li>2. Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза).</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</li> </ol>	<p>П/и «Совушка» (НРК)</p>	<p>Гимнастическую стенку, набивные мячи, кубики, кегли.</p>		

Апрель	№-58	24.03.2020	80	Тематическое «Волейбол»	Познакомить детей со спортивной игрой «Волейбол», правилами игры. Учить перебрасывать и ловить мяч в парах, бросать мяч через сетку	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному с прыжком по сигналу воспитателя. Бег врассыпную с построению в колонну по сигналу воспитателя.	ОРУ без предмета. ОВД: 1. Подача мяча через сетку (выполняется 2 колонами) 2. Перебрасывание мяча в парах (на месте). 3. Перебрасывание мяча в парах, передвигаясь по залу.	П/и «Волейбол» по упрощенным правилам	Волейбольные мячи.
	№-59	06.04.2020	81	Традиционное	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей). Бег.	ОРУ с малым мячом ОВД: 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3. Переброска мячей в шеренгах.	П/и «Эстафета с мячами» с.134	Малые мячи, гимнастическая скамейка, шнур, мячи.
	№-60	07.04.2020	82	Сюжетное «Подготовка космонавтов»		Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны Бег.	ОРУ с малым мячом ОВД: 1. «Тренировка космонавтов» - ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2. «Погрузка на корабль» - эстафета с мячами. 3. «Полет к солнцу» - эстафета с обручем.	П/и «Полет к Марсу»	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мячи, мешочки, скакалка.

Апрель	№-61	13.04.2020	83	Традиционное	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с обручем ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Броски мяча друг другу в парах.</li> <li>3. Ползание на четвереньках – (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.</li> </ol>	П/и «Мышеловка»	Обручи, мячи.
	№-62	14.04.2020	84	Традиционное		<p>Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ с обручем ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с разбега.</li> <li>2. Эстафета с мячом «Передал – садись».</li> <li>3. Лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</li> </ol>	П/и «Мышеловка»	Обручи, мячи, шнур.
	№-63	20.04.2020		84	Традиционное	<p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ без предмета. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</li> <li>3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.</li> <li>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).</li> </ol>	П/и «Затейники»

	№-64	21.04.2020	86	Игровое «Времена года»	Развивать быстроту, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба в колонне по одному с имитационными упражнениями. Бег с остановкой на сигнал.	Подвижные игры: 1. «Совушка» 2. «Хитрая лиса» 3. «Перелет птиц» 4. «Лягушки и цапля», с. 139		Маски: «лиса», «сова», «цапля»; канат.
	№-65	27.04.2020	87	Традиционное	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Ходьба с выполнением заданий. Бег с выполнением заданий.	ОРУ на гимнастических скамейках ОВД: 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	П/и «Салки с ленточкой» (НРК)	Мешочки, гимнастические скамейки, кубики, мячи, кегли (5-6 штук предметов).
	№-66	28.04.2020	88	Традиционное		Ходьба с выполнением заданий. Бег с выполнением заданий.	ОРУ на гимнастических скамейках ОВД: 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров). 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный). 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару»	П/и «Салки с ленточкой» (НРК)	Гимнастические скамейки, мячи, шнуры.

	№ 67	04.05.2020		Традиционное	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем ОВД: 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках – (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги.	П/и «Мышеловка»	Обручи, мячи.
	№ 68	05.05.2020		Традиционное		Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем 4. Прыжки в длину с разбега. 5. Эстафета с мячом «Передал – садись». 6. Лазанье под шнуром в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.	П/и «Мышеловка»	Обручи, мячи, шнур.
Май	№ 69	11.05.2020	88	Традиционное	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки) Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную.	ОРУ с обручем 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м). 3. Броски малого мяча об стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	П/и «Ловишки с мячом» с.133, «Великаны и гномы»	Обручи, мячи.

№-70	12.05.2020	89	Игровое «Моя семья»	Развивать быстроту, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.	Ходьба, по сигналу воспитателя: «поход» - в колонне по одному; «опасность»- ходьба спиной вперед; «автобус» - перестроение в пары по ходу движения (без остановки); «опаздываем» - бег.	1. «Ровным кругом», с. 19 2. «Ловишки с мячом» с.133 3. «Веселые ребята», с. 102 4. «Бездомный заяц», с. 120 5. «Море волнуется», с.123		Мяч, обручи
№-71	18.05.2020	90	Диагностическое	Повторить ходьбу со сменой темпа; развивать умение бегать на скорость.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр) 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Горелки», И/ м.п. «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), обруч.
№-72	19.05.2020	91	Диагностическое	Повторить ходьбу со сменой темпа; развивать выносливость, умение прыгать в длину с места.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом (большой диаметр) 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Горелки», И/ м.п. «Летает – не летает»	Мячи (большой диаметр), мешочки.
№-73	25.05.2020	92	Диагностическое	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать силу в бросках мешочка.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	ОРУ без предметов 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	П/и «Паук и мухи» с.133	Мешочки, гимнастическая скамейка.

	№-74	26.05.2020		Диагностическое	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать гибкость, силу.	Ходьба Бег на скорость, челночный бег.	ОРУ без предметов 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1 кг.	П/и «Паук и мухи» с.133»	Мешочки, шнур.
--	------	------------	--	-----------------	--	---	--	--------------------------------	----------------