


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


РАССМОТРЕНО

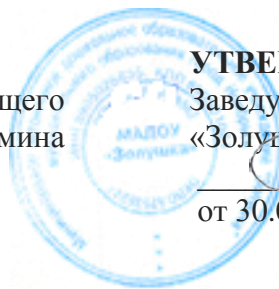
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2019 г.

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 старшей группы общеразвивающей направленности**

(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 старшей группы общеразвивающей направленности (с 5 до 6 лет) (далее – рабочая программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования.

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

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

3. Степаненкова Э.Я. 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 25 минут, в соответствии с действующими СанПиН.

Сопутствующими формами непрерывной образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура» для старшей 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.

Цели рабочей программы:

– сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

– обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

– формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

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

Задачи по основной программе.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Наряду с федеральным компонентом реализуется **региональный компонент** (далее – НРК), который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала («Каюр и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

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 внесенных изменений связано с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей 5-6 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.

Типы непрерывной образовательной деятельности

№	Типы НОД	№ непрерывной образовательной деятельности	Количество
1.	Учебно-тренировочные	5, 6, 7, 8, 9, 10,11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70	57
2.	Сюжетные	14, 28, 46	3
3.	Тематические	42, 62, 68	3
4.	Игровые	24, 38, 54	3
5.	Контрольно-диагностические	1, 2, 3, 4, 70, 71, 72, 73, 74	8
Итого			74

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

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

В рамках мониторинга освоения реализуемой основной образовательной программы дошкольного образования рабочей программой предусмотрен входящий и промежуточный

контроль (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), который проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД). Входящий контроль проводится в начале учебного года (последняя неделя сентября, первая неделя октября; оценивается только развитие физических качеств), промежуточный – в конце учебного года (последняя неделя апреля, первая неделя мая – проводится оценка физических качеств и двигательных навыков и умений).

Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре и воспитателями группы. Уровень развития физических качеств оценивается с использованием тестов; овладение необходимыми двигательными навыками и умениями – методом наблюдений в ходе НОД за последние два месяца.

Требования к уровню достижений воспитанниками старшей группы общеразвивающей направленности планируемых результатов в освоении образовательного компонента «Физическая культура»

К концу учебного года ребенок:

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

– умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

– умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

– Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

– умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

– выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

– умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

– участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

– умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

– проявляет интерес к разным видам спорта.

Тематический план

№	Тема (раздел)	Количество непрерывной образовательной деятельности	в том числе: практической НОД
1.	Ходьба, бег	74	74
2.	Равновесие	48	48
3.	Прыжки	53	53
4.	Бросание, ловля, метание	58	58
5.	Ползание, лазанье	47	47
6.	Общеразвивающие упражнения	72	72
7.	Диагностика	8	8

**Содержание работы по освоению образовательного компонента
«Физическая культура» в старшей группе общеразвивающей направленности
для детей с тяжелыми нарушениями речи.**

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.

Основные движения	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры	
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	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.
Подвижные игры	
С бегом	«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».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

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

Методика проведения педагогической диагностики.

В старшей 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:

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 стайкой 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	
		5 лет	6 лет
Скорость бега на 10 м, с	мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8
	девочки	2,8-2,2	2,7-1,9
Скорость бега на 30 м, с	мальчики	8,8-7,0	7,6-6,5
	девочки	9,1-7,1	8,4-6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	165-260	215-340
	девочки	140-230	175-300
Длина прыжка с места, см	мальчики	82-107	95-132
	девочки	77-103	92-121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0
	девочки	3,0-4,5	3,5-5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	2,5- 4,0	3,5- 5,5
	девочки	2,5-3,5	3,0-5,0
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	4-7	5-8
	девочки	6-9	7-10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	мальчики	1,5	2,0
	девочки	1,5	2,0
Мышечная сила правой кисти, кг	мальчики	6,0-10,5	8,0-12,5
	девочки	4,5-9,0	6,0-11,0
Мышечная сила левой кисти, кг	мальчики	5,0-10,0	6,0-10,5
	девочки	4,5-8,5	5,5-9,5

Критерии оценки уровней физической подготовленности детей 5-6 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: Старшая 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.

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

Технические средства: компьютер, музыкальный центр, музыкальная фонотека

Для детей:

Средства обучения:

Наглядные пособия: схемы ОРУ, схемы ОВД.

Оборудование.

Дорожка ребристая

Дуга большая – ширина 88 см, высота 50 см

Дуга малая - ширина 50 см, высота 50 см

Канат гладкий, подвесной – длина 2,7 м

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 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
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 футбола
Мячи хопы
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
Стенка гимнастическая деревянная – высота 2,7 м, ширина пролета 0,8 м, диаметр рейки 3см, расстояние между рейками 22 см.
Стойки переносные для прыжков – высота 1,3 м
Шнур короткий плетеный – длина 75 см
Щит баскетбольный 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.
Наглядно-дидактическое пособие: «Спорт».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» для старшей группы
общеразвивающей направленности

Месяц	№ НОД	Дата		страница	Тема, тип НОД	Задачи	Содержание непрерывной образовательной деятельности				Оборудование
		по плану	по факту				Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения Основные виды движений	Игры	
Сентябрь	№ 1			15	Диагностическая	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, развивать умение бегать на скорость.	Ходьба в колонне по одному, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба враспынную. Бег в колонне по одному, враспынную		ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Бег на скорость, 10 м 2. Бег на скорость, 30 м	П/и «Мышеловка» И/м.п. «У кого мяч»	Секундомер, беговая дорожка с разметкой
	№ 2			17	Диагностическая	Развивать выносливость, умение прыгать в длину с места.					
	№ 3			19	Диагностическая	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать силу в бросках мешочка.	Ходьба в колонне по одному на носках, между предметами. Бег в колонне по одному между предметами		ОРУ <i>с флажками</i> . ОВД: 1. Бросок вдаль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок вдаль мешочка с песком левой рукой.	П/и «Ловишки», И/м.п. «У кого мяч»	Флажки, мешочки, 3 корзины
	№ 4			20	Диагностическая	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать гибкость, силу.					

№ 5			21	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен Бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 2. Броски мяча двумя руками вверх и ловля его; броски мяча вверх и ловля его с хлопком	П/и «Удочка»	Скамейка, мячи
-№- 6			23	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	П/и «Удочка»	Скамейка, мячи, канат, мешочки, корзина
№- 7			24	Традиционная	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой, широкий шаг перекатом с пятки на носок, семенящий шаг Бег в различном темпе	ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Пролезание в обруч боком, не задевая за его края. 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через кубики с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен «Пингвины» (дистанция 3- 4 м).	П/и «Карусель»	Гимнастич. палки, обручи, стойки, мешочки, кубики
№ 8			26	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен «Пингвины» (дистанция 4 м). 2. Пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его края. 3. Равновесие – ходьба, перешагивая через кубики с мешочком на голове.	П/и «Мы веселые ребята»	Обручи, стойки, крепления, мешочки, корзины

Октябрь	№ 9		28	Традиционная	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному. Бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (50 см один от другого (4-5 штук)); 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ – от груди).	П/и «Перелет птиц». И/м.п. «Найди фрукт и промолчи».	Гимн. скамейка, шнуры, мячи (d-20 см)
	№ 10		29	Традиционная		Ходьба в колонне по одному. Бег колонной по одному продолжительностью до 1 мин.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Передача мяча двумя руками от груди.	П/и «Перелет птиц». И/м.п. «Найди фрукт и промолчи».	Гимн. скамейка, канат, мячи (d-20 см)
	№ 11		30	Традиционная	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски (на расстоянии 70-80 см).	ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10-12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	П/и «Хитрая лиса», с 76.	Гимн. палки, скамейка, мячи (d-20 см)
	№ 12		32	Традиционная			ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	П/и «Хитрая лиса», с 76.	Гимн. палки, скамейка, мячи (d-20 см)

Октябрь				№ 13			33	Традиционная	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу.</p> <p>Бег врассыпную.</p>	<p>ОРУ <i>с малым мячом.</i></p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4-5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза). 	<p>П/и «Белки в лесу», с.81. Пальчиковая гимнастика «Хозяйка с базара пришла...»</p>	<p>Малые мячи, дуги, набивные мячи</p>
				№ 14			34	Сюжетная			<p>ОРУ <i>с осенними листочками.</i></p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (деревья, кусты), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2-3 раза). 	<p>П/и «Белки в лесу», с.81 И/м.п. «Дерево, кустик, травка», с. 9</p>	<p>Малые мячи, дуги, набивные мячи</p>
				№ 15			35	Традиционная	<p>Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по два, на команду воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу.</p> <p>Бег врассыпную, бег в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ <i>с обручем.</i></p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, (1 метра один от другого). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз). 	<p>П/и «Не оставайся на полу», с.77 И/м.п «У кого мяч?».</p>	<p>Обручи, гимн. скамейка, мат</p>
				№ 16			37	Традиционная			<p>ОРУ <i>с обручем.</i></p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см) 	<p>П/и «Не оставайся на полу». И/м.п «У кого мяч?».</p>	<p>Обручи, гимн. скамейка, мат</p>

	№ 17			Традиционная	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p>	<p>Расчёт на первый-второй; в шеренге, колонне. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть); бег: «Пустое место»</p>	<p>ОРУ с <i>большим мячом</i>. ОВД: 1. «Полоса препятствий» - ходьба по гимнастической скамье с мячом в руках. 2. Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между коленями. 3. Метание одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметр 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд) 4. «С мячом под дугой» проползти на четвереньках под дугой (h=40 см), толкая головой набивной мяч.</p>	<p>«Ловишки с мячом»</p>	<p>Большие резиновые мячи по кол-ву детей, гимн. скамья, воротки h=40 см 2 шт., кегли, мягкие модули, набивные мячи 2</p>
	№ 18			Традиционная	<p>Перестроение в две колонны, повороты на месте. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по гимнастической скамье выпадами (усложнение) Бег с ускорением, остановкой по звуковому сигналу.</p>	<p>ОРУ с <i>лентами</i>. ОВД: 1. «Пройти по упавшему дереву» - ходьба, по гимнастической скамье, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед. 2. Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед. 3. Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне). 4. Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет.</p>	<p>«Меткий стрелок» НРК; «Пожарные на учении». «Жучок на спине» (игра-упражнение на форм-ие прав. осанки), с. 93. «Боулинг» (прокатывание мячей)</p>	<p>Ориентиры, гимнаст. скамья, шведская стенка, цветные ленты по кол-ву детей, кегли, мячи среднего диаметра, мягкие модули.</p>	

Ноябрь	№ 19		39	Традиционная	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в рассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см)	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м.). 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, (2-2,5 м).	П/и «Пожарные на учении». И/м.п «Найди и промолчи».	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мягкий мяч.
	№ 20		41	Традиционная			ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя р. из-за головы (3 м.)	П/и «Пожарные на учении». И/м.п «Найди и промолчи».	Малые мячи, гимнастическая скамейка, мягкий мяч.
	№ 21		42	Традиционная	Упражнять в ходьбе с изменением направления, беге между предметами, ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.	Ходьба в колонне с изменением направления движения. Ходьба, перестроение в колонну по трое. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в один ряд.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. (2-3 раза). 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками, повторить 2-3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.	П/и «Пятнашки» с.71 И/м.п по выбору детей	Мячи (20 см), гимнастическая скамейка.
	№ 22		43	Традиционная			ОРУ без предметов ОВД: 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см), повторить 2 раза.	П/и «Пятнашки» с.71 И/м.п по выбору детей	Мячи (20 см), гимнастическая скамейка.

Ноябрь									
№ 23			44	Традиционная	Упражнять в ходьбе с изменением темпа, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу воспитателя. Бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи).	ОРУ <i>с большим мячом</i> . ОВД: 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2-3 раза.	П/и «Волк и овцы», с. 111	Большие мячи, гимн. скамейка, «удочка»
№ 24			45	Игровая	Развивать скорость, ловкость, координацию. Воспитывать доброжелательность, стремление к взаимопомощи.	П/игры: «Ловля оленей» «Волк и овцы», с. 111 «Волк и олени» «Сова и евражки»			Маски
№ 25			46	Традиционная	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в рассыпную, упражнение «Фигуры» Бег в рассыпную.	ОРУ <i>на гимнастической скамейке</i> . ОВД: 1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	П/и «Гуси-лебеди», с. 71	Гимн. скамейки, шнур, мешочки, корзина, мяч мал.
№ 26			47	Традиционная			ОРУ <i>на гимнастической скамейке</i> . ОВД: 1. Подлезание под шнур прямо и боком. 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	П/и «Гуси-лебеди», с. 71	Гимн. скамейки, шнур, мешочки, корзина, мяч мал.

Декабрь	№ 27		48	Традиционная	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Ходьба в колонне. Ходьба и бег в чередовании. Бег в колонне по одному между предметами, с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями).	ОРУ <i>с обручем</i> . ОВД: 1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (на расстоянии 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.	П/и «Ловишки с ленточками». И/м.п «Сделай фигуру».	Обручи, гимн. скамейка, наклонная доска, бруски, мячи, ленточки
	№ 28		49	Сюжетное		Ходьба в колонне. Ходьба и бег в чередовании. Бег в колонне по одному между предметами, с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями).	ОРУ <i>со снежинками</i> . ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через снежки, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между снежками (общая дистанция 4 м). 3. Метание снежков в вертикальную цель.	П/и «Ловишки с ленточками». И/м.п «Сделай фигуру».	Снежинки. скамейка, наклонная доска, бруски, снежки, ленточки
	№ 29		51	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Ходьба с ускорением, ходьба по кругу с остановкой на сигнал, поворотом. Бег по кругу.	ОРУ <i>с флажками</i> . ОВД: 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	П/и «Охотники и куропатки» И/м.п. «У кого мяч».	Флажки, мячи, конусы
	№ 30		52	Традиционная		Ходьба с ускорением, ходьба по кругу с остановкой на сигнал, поворотом. Бег по кругу.	ОРУ <i>с флажками</i> . ОВД: 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2-3 раза.	П/и «Охотники и куропатки» И/м.п. «У кого мяч».	Флажки, мячи, конусы

Декабрь				№ 31			53	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» — остановка и выполнение задания, на следующую команду — бег. Бег врассыпную.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), (2,5 м). 2. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками за края скамейки 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2-3 раза).	П/и «Мы веселые ребята»	Мячи (большой диаметр), гимнастическая скамейка, мешочки
				№ 32			54	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2-3 раза).	П/и «Мы веселые ребята»	Мячи (большой диаметр), гимнастическая скамейка, мешочки
				№ 33			55	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу - выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба врассыпную. Бег по кругу, взявшись за руки. Бег врассыпную.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы 3. Прыжки на двух ногах между предметами	П/и «Хитрая лиса». И/м.п. «Ёлочки», с. 9	Набивные мячи, гимнастическая скамейка, конусы
				№ 34			57	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен	П/и «Хитрая лиса». И/м.п. «Ёлочки»	Набивные мячи, гимнастическая скамейка, конусы

Январь	№ 35		59	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Ходьба между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Бег между кубиками	ОРУ <i>с кубиком</i> . ОВД: 1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.	П/и «Пятнашки» с.71 М/п. «Затейники» (Ровным кругом), с.82	Кубики, накл. доска, мячи
	№ 36		60	Традиционная	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках.	Ходьба между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Бег между кубиками	ОРУ <i>с кубиком</i> . ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10-15 раз.	П/и «Пятнашки» с.71 М/п. «Затейник» (Ровным кругом), с.82	Кубики, накл. доска, мячи
	№ 37		61	Традиционная	Развивать скорость, ловкость, координацию. Воспитывать доброжелательность, стремление к взаимопомощи.	Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, (дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку), ходьба и бега в другую сторону.	ОРУ <i>с веревкой (шнуром)</i> . ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6–8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	П/и «Сделай фигуру» (зимние забавы), с.83.	Шнуры-косички, дуги, мячи
	№ 38		63	Игровая	П/игры: «Пятнашки», с.71 «Сделай фигуру» (зимние забавы), с.83 «Успей пробежать», с.75 «Кто больше соберет», с.84 «Быстрее по местам», с.83 М/п. «Затейники» (Ровным кругом), с.82				Снежки, длинная скакалка

Январь	№ 39			63	Традиционная	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой». Бег враспынную.</p>	<p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 	<p>П/и «Ловля обезьян», (упрощенный вариант). М/п.и. «У жирафов», с.21</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, обруч, набивные мячи</p>
	№ 40			64	Традиционная		<p>ОРУ на гимнастической скамейке.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 	<p>П/и «Ловля обезьян», (упрощенный вариант). М/п.и. «У жирафов», с.21</p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, обруч, набивные мячи</p>

Февраль	№ 41		65	Традиционная	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба по кругу с поворотом в одну и другую сторону. Бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	ОРУ <i>с обручем</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе (6 м).	П/и «Не оставайся на полу», с. 77.	Обручи, гимн. скамейка
	№ 42		66	Тематическая	Познакомить с упражнениями с волейбольным мячом	Ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприсяде; бег с прыжком на сигнал.	ОРУ <i>с волейбольным мячом</i> . ОВД: 1. Передача мяча из-за головы в парах 2. Передача от груди 3. Подача одной рукой;	П/и «Мяч через сетку».	Волейбольные мячи
	№ 43		68	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя враспынную. Бег в колонне по одному, на сигнал бег враспынную; Бег до 1 мин. в умеренном темпе, с изменением направления.	ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6-8 шт., высота бруска до 10 см) без паузы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5-6 раз).	П/и «Чье звено быстрее соберется» (посадка в автобусы), с. 75.	Гимн. скамейка, гимнаст. палки, бруски, мячи (20см), баскетбол. корзина
	№ 44		69	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя враспынную. Бег в колонне по одному, на сигнал бег враспынную; Бег до 1 мин. в умеренном темпе, с изменением направления.	ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через барьеры (4 шт.) 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2,5 м двумя руками из-за головы (5-6 раз).	П/и «Чье звено быстрее соберется» (посадка в автобусы), с. 75.	Гимн. скамейка, гимнаст. палки, бруски, мячи (20 см), баскетбол. корзина

Февраль	№ 45		70	«Традиционная»	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.</p>	<p>Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Бег по кругу, взявшись за руки; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.</p>	<p>ОРУ с <i>большим мячом</i>. ОВД: 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке (2-3 раза).</p>	<p>П/и «Попади в цель» (кегли), с.79 М/п.и. по выбору детей</p>	<p>Мячи, дуги.</p>
	№ 46		71	Сюжетная			<p>ОРУ <i>«армейская разминка»</i>. ОВД: 1. «Тренировка» - бег по скамейке, подлезание под дугу. 2. «В разведку» - ползание на четвереньках между набивными мячами (2-3 раза). 3. «Подбей противника» - метание мешочка в цель.</p>	<p>П/и «Попади в цель» (кегли), с.79 М/п.и. по выбору</p>	<p>Мячи, дуги.</p>
	№ 47		71	Традиционная	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>Ходьба между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки. Бег между предметами (скамейками).</p>	<p>ОРУ <i>на гимнастической скамейке</i>. ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур), высота 40 см (2-3 раза подряд). 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).</p>	<p>П/и «Успей пробежать», с.75 М/п.и. «Чистюли», с.32</p>	<p>Гимн. скамейка, мешочки, палка дл., стойки, шнур</p>
	№ 48		72	Традиционная			<p>ОРУ <i>на гимнастической скамейке</i>. ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2-3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2-3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.</p>	<p>П/и «Успей пробежать», с.75 М/п.и. «Чистюли», с.32</p>	<p>Гимн. скамейка, мешочки, палка дл., стойки, шнур</p>

Март	№ 49		73	Традиционная	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления движения), бег врассыпную.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке. 2. Равновесие — ходьба по гимн. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (6 м). 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) - 8 м.	П/и «Быстрее по местам», с.83. М/п.и. «Угадай, что делали», с.32	Гимн. скамейка, мячи
	№ 50		74	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2-3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).	П/и «Быстрее по местам», с.83. М/п.и. «Угадай, что делали», с.32	Гимн. скамейка, мячи
	№ 51		76	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал выполнить поворот в другую сторону. Бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.	ОРУ <i>с малым мячом</i> . ОВД: 1. Равновесие — ходьба по канату боком с мешочком на голове (2-3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (40 см один от другого), 2-3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	П/и «Волк и овцы», с.111 Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».	Мал. мячи, канат, обручи,
	№ 52		77	Традиционная			ОРУ <i>с малым мячом</i> . ОВД: 1. Равновесие — х. по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5-6 штук), 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол	П/и «Волк и овцы», с.111	Мал. мячи, канат, обручи,

Март	№ 53		79	Традиционная	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель.	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5-6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	П/и «Медведи и дети», с.91.	Палка длинная, стойки, мат, мешочки, мишень, конусы
	№ 54		80	Игровая	Развивать скорость, ловкость, координацию. Воспитывать доброжелательность, стремление к взаимопомощи.	П/игры: «Перелет птиц», с 132, «Охотники, зайцы и собаки», с.92, «Охотники и куропатки», «Медведи и дети», с.91. И.м.п. «Три медведя», с.12			Мяч, гимн. палки
	№ 55		81	Традиционная	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен (музыки) дети выполняют короткие, шаги, на редкие удары широкие шаги. Бег враспынную.	ОРУ <i>с кубиком</i> . ОВД: 1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	П/и «Медведь и пчелы». И/м.п. «Овощи, фрукты», с.11	Кубики, гимн. скамейка, шнур
	№ 56		82	Традиционная			ОРУ <i>с кубиком</i> . ОВД: 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза		

Апрель	№ 57			83	Традиционная	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по два; ходьба в колонне по два; ходьба врассыпную. Бег врассыпную.	ОРУ <i>с обручем</i> . ОВД: 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его (4-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	П/и «Перелет птиц».	Обручи, шнур, мешочки, мишень, наб. мячи
	№ 58			84	Традиционная			ОРУ <i>с обручем</i> . ОВД: 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча (6-8 раз). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно (2 раза).	П/и «Перелет птиц».	Обручи, шнур, мешочки, мишень, наб. мячи
	№ 59			86	Традиционная	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (30-40см). Бег по кругу; бег врассыпную.	ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см) (2-3 раза). 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (10-15 раз).	П/и «Не оставайся на полу».	Бруски, гимнаст. скамейка, гимнаст. палки, мячи
	№ 60			87	Традиционная			ОРУ <i>с гимнастической палкой</i> . ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).	П/и «Не оставайся на полу».	Бруски, гимнаст. скамейка, гимнаст. палки, мячи

Апрель	№ 61		88	Традиционная	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба между предметами. Бег между предметами.	ОРУ с короткой скакалкой. ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	П/и «Медведи и пчелы».И/м.п. «Жучок», с.16	Скакалки, обручи
	№ 62		89	Тематическая			ОРУ с короткой скакалкой. ОВД: 1. Прыжки через длинную скакалку 2. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-10 м; 3 раза.	П/и «Удочка».	Скакалки короткие, длинная
	№ 63		89	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики (по одной стороне зала кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой — на расстоянии 70-80 см).	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	П/и «Стой». И/м.п. «Четыре времени года», с.38	Мал. мяч, гимн. скамейка, кубики, «Удочка»
	№ 64		90	Традиционная			ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»).	П/и «Стой». И/м.п. «Четыре времени года», с.38	Мал. мяч, гимн. скамейка, набивные мячи, «Удочка»

	№ 65			91	Традиционная	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Ходьба колонной по одному между предметами. Бег колонной по одному между предметами.	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	П/и «Кто скорее до флажка», с. 81. И/м.п. «Отдай честь», с. 36	Скакалка, гимн. скамейка, канат
	№ 66			93	Традиционная			ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м). 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2-3 раза.	П/и «Кто скорее до флажка», с. 81. И/м.п. «Отдай честь», с. 36	Скакалка, гимн. скамейка, канат

Май	№ 67			Традиционная	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; в сохранении равновесия; в прыжках и в упр. с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот!» — повернуты кругом и продолжать движение; ходьба враспынную. Бег враспынную	ОРУ <i>без предметов</i> . ОВД: 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, (на расстоянии 2 шага). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4 м) до флажка (2-3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	П/и «Горелки». И/м.п. «Угадай, чей голосок?»	Наб. мячи, гимнаст. скамейка, флажок, мячи, набор картинок «Семья»
	№ 68			Тематическая	Познакомить с упражнениями на владение футбольным мячом	Ходьба в колонне, скрестный шаг, ходьба с захлестыванием голени, в глубоком приседе; бег с прыжком вверх на сигнал, бег с ускорением.	ОРУ <i>с футбольным мячом</i> . ОВД: 1. Поддача и прием мяча (в парах). 2. Ведение мяча по прямой. 3. Забивание мяча в ворота.	П/и «Футбол» (По упрощенным правилам).	Наб. мячи, гимнаст. скамейка, флажок, мячи, набор картинок «Семья»
Май	№ 69			Традиционная	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!». Бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде.	ОРУ <i>с обручем</i> . 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2-3 раза).	П/и «Караси и щука».	Обручи, гимнаст. скамейка, наб. мячи, кегли
	№ 70			Традиционная			ОРУ <i>с обручем</i> . 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	П/и «Караси и щука».	Обручи, гимнаст. скамейка, бруски.

Май	№ 71		96	Диагностическая	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в прыжках с продвижением; развивать умение бегать на скорость.	Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала); бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба врассыпную.	ОРУ с флажками. ОВД: 1. Бег на скорость, 10м 2. Бег на скорость, 30м	П/и «Мышеловка». И/м.п. «Что изменилось?»	Секундомер, беговая дорожка с разметкой
	№ 72		97	Диагностическая	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, Развивать выносливость, умение прыгать в длину с места.	Бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); бег врассыпную.	ОРУ с флажками. ОВД: 1. Продолжительный бег в медленном темпе. 2. Прыжки с места.	П/и «Мышеловка». И/м.п. «Что изменилось?».	Секундомер, коврик для прыжков с разметкой
	№ 73		98	Диагностическая	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать силу в бросках мешочка.	Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. Бег врассыпную между предметами.	ОРУ с флажками. ОВД: 1. Бросок в даль мешочка с песком правой рукой. 2. Бросок в даль мешочка с песком левой рукой.	П/и «Пожарные на учении».	Флажки, мешочки, 3 корзины
	№ 74		99	Диагностическая	Повторить ходьбу и бег между предметами; развивать гибкость, силу.		ОРУ с флажками. ОВД: 1. Наклон туловища вперед сидя. 2. Бросок мяча весом 1кг.	П/и «Пожарные на учении».	Флажки, 3 набивных мяча,