

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «ДСОВ № 20» г.Усинска
Протокол № 1 от 31 августа 2015г.



ТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «ДСОВ № 20» г.Усинска
Г.А. Антипина
Приказ № 358 от 31 августа 2015г.

Рабочая программа

по предмету - физическая культура

образовательная область «Физическое развитие»

группа раннего возраста-подготовительная группа
(возрастная группа)

6 лет
(срок реализации программы)

Составлена с учетом

основной образовательной программы МБДОУ «ДСОВ № 20» г.Усинска

Составитель: Шакирова Д.Г.,
инструктор по физической культуре

г. Усинск
2015

Пояснительная записка

Данная рабочая программа адресована воспитателям и инструкторам по физической культуре, работающим по основной образовательной программе МБДОУ «ДСОВ № 20» г. Усинска, для организации работы по образовательной области «Физическое развитие» во всех возрастных группах, с учетом закономерностей становления и развития познавательной деятельности и возрастных возможностей воспитанников.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических 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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа составлена на основе основной образовательной программы МБДОУ «ДСОВ № 20» г. Усинска в соответствии с комплексно-тематическим планированием.

Второй год жизни.

Задачи образовательной деятельности.

- Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).
- Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.
- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
- Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.
- Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

Содержание образовательной деятельности.

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности. При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей

чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми. Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а так же движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно. Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед. Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазанье: проползание; подползание; перелезание. Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем. Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- ребенок владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием через предметы (высотой 10 см), в различном темпе, бег в разных направлениях и к цели, непрерывный в течение 30-40 с; прыжки на месте и с продвижением вперед);
- воспроизводит простые движения по показу взрослого;
- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от процесса выполнения движений.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- ребенок слабо владеет основными движениями, имеет нарушение в координации движений и ориентации в пространстве помещения;
- затрудняется воспроизводить движения по показу взрослого;
- не проявляет двигательной активности;
- не включается в участие в подвижных играх, организованных педагогом;

– в ситуациях повышенной двигательной активности занимает наблюдательную позицию.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей групп раннего возраста продолжительность НОД составляет 8-10 минут.

Количество НОД:

– в неделю – 2 часа;

– в год – 72 - часа.

Тематический план
(второй год жизни)

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1-2	Ходьба.	Ходит по сигналу.	Свободная ходьба за воспитателем. П/и «Беги ко мне».
3	Ходьба по ограниченной поверхности	Ходит по сигналу за воспитателем, по ограниченной поверхности.	Свободная ходьба за воспитателем. П/и «Беги ко мне» (по дорожкам разложенным воспитателем).
4-5	Ползание	Ходит, ползает, бегает.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький».
6	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Утенок».
7-8	Ходьба и бег в рассыпную.	Проявляет интерес к играм, старается ходит и бегать с сохранением равновесия.	Ходьба и бег. Игра «Раздувайся пузырь», «Зайка беленький сидит».
9	Ходьба и бег.	Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
10-11	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
12	Подскоки	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности. Старается прыгать двумя ногами.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
13-14	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Птички полетели».
15-16	Подскоки	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности. Старается прыгать двумя ногами.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
17-18	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Птички полетели».
19-20	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
20	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Утенок».

21	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Все захлопали в ладоши».
22-23	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
24-25	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Птички полетели».
26-27	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Все захлопали в ладоши».
28	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
29-30	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Старается поднимать и опускать прямые руки, шевелить пальчика рук.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
31	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
32-33	Подскоки	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности. Старается прыгать двумя ногами.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
34	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Все захлопали в ладоши».
35-36	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Старается поднимать и опускать прямые руки, шевелить пальчика рук.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
37	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Огуречик».
38-39	Подскоки на месте.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности. Старается прыгать двумя ногами.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
40	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Птички полетели».
41-42	Прыжки на месте на двух ногах.	Ходит, бегают. Пытается прыгать на месте на двух ногах.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
43	Упражнения на развитие мелкой	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек»,

	моторики	деятельности.	«Погладим котенка», «Водичка-водичка».
44-45	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Старается поднимать и опускать прямые руки, шевелить пальчики рук.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
46-47	Прыжки на месте на двух ногах.	Ходит, бегают. Пытается прыгать на месте на двух ногах.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
48-49	Бросание.	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
50-51	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
52	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
53-54	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
55	Прыжки на месте на двух ногах.	Ходит, бегают. Пытается прыгать на месте на двух ногах.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
56-57	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходить в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Огуречик».
58	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
59-60	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Подниматься на носки. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно

			поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.
61	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Огуречик».
62-63	Прыжки на месте на двух ногах.	Ходит, бегают. Пытаются прыгать на месте на двух ногах.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
64	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
65-66	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Подниматься на носки. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.
67	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
68-69	Прыжки на месте на двух ногах.	Ходит, бегают. Пытаются прыгать на месте на двух ногах.	Ходьба и бег. П/и «Мы хлопаем руками», «Пузырь».
70	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Огуречик».
71-72	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Подниматься на носки. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Третий год жизни.

Задачи образовательной деятельности.

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же - на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Результаты образовательной деятельности

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
- с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
- стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;

- переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.
- ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;
- малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;
- в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей групп раннего возраста продолжительность НОД составляет 8-10 минут.

Количество НОД:

- в неделю – 2 – физическая культура;
- в год – 72 - физическая культура.

**Тематический план
(третий год жизни)**

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1-2	Ходьба.	Ходит по сигналу.	Свободная ходьба за воспитателем. П/и «Беги ко мне».
3	Ходьба по ограниченной поверхности.	Ходит по сигналу за воспитателем, по ограниченной поверхности.	Свободная ходьба за воспитателем. П/и «Беги ко мне» (по дорожкам разложенным воспитателем).
4-5	Ходьба и бег.	У детей интерес, желание ходит в коллективе, парами.	Ходьба, бег, ползание. П/и «Зайка беленький», «Огуречик».
6	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
7-8	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
9	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегают. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
10-11	Прокатывание мяча по прямой.	Старается прокатывать мяч двумя руками вперед.	Игры и упражнения с мячом
12	Ползание	Ползает, ходит, бегают.	Ходьба, бег за воспитателем. Ползает с опорой на ладони и

			колени; с опорой на ладони и ступни.
13-14	Прыжки на двух ногах на месте	Ходит, бегает. Стараются прыгать на двух ногах.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.
15	Прокатывание мяча по прямой.	Стараются прокатывать мяч двумя руками вперед.	Игры и упражнения с мячом
16-17	Ползание	Ползает, ходит, бегает.	Ходьба, бег за воспитателем. Ползает с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни по прямой между шнурами.
18	Прыжки	Проявляет интерес к занятию. Ходит, бегает. Стараются подпрыгивать и прыгать на двух ногах.	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; ходьба через шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см.); в длину с места через две линии.
19	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
20-21	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
22-23	Ползание	Ползает, ходит, бегает.	Ходьба, бег за воспитателем. Ползает с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни по прямой между шнурами.
24-25	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
26	Прокатывание мяча по прямой.	Стараются прокатывать мяч двумя руками вперед.	Игры и упражнения с мячом
27	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
28-29	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову
30	Ползание	Ползает, ходит, бегает.	Ходьба, бег за воспитателем. Ползает с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни по прямой между шнурами.
31-32	Упражнения для	Владеет элементарной техникой всех	Поднимать и опускать прямые

	кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности.	руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
33	Прыжки на двух ногах на месте	Ходит, бегает. Старается прыгать на двух ногах.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.
34-35	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
36	Прыжки на двух ногах на месте	Ходит, бегает. Старается прыгать на двух ногах.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.
37-38	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
39	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
40-41	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Владеет элементарной техникой всех основных движений, умеет выполнять сложные движения. Свободно использует их в самостоятельной деятельности.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
42	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
43-44	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

45	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
46-47	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см.) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
48-49	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
50-51	Прыжки	Проявляет интерес к занятию. Ходит, бегаёт. Старается подпрыгивать и прыгать на двух ногах.	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; ходьба через шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см.); в длину с места через две линии.
52-53	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Умеет самостоятельно выполнять	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
54	Упражнения на развитие мелкой моторики	Ходит, ползает, бегаёт. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
55-56	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Умеет ориентироваться в пространстве	Из и.п. лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из и.п. лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
57	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
58-59	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову
60	Прыжки	Проявляет интерес к занятию. Ходит, бегаёт. Старается подпрыгивать и прыгать на двух ногах.	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; ходьба

			через шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см.); в длину с места через две линии.
61-62	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см.) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
63	Ходьба и бег в рассыпную.	Ориентируется в пространстве.	Ходьба и бег. Бег в рассыпную. П/и «Пузырь», «Огуречик».
64-65	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Ходит, ползает, бегает. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности.	Ходьба и бег. Пальчиковая гимнастика «Замочек», «Погладим котенка», «Водичка-водичка».
66	Бросание	Старается бросать предмет вдаль.	Ходьба и бег. Игры и упражнения с мячом.
67-68	Катание мяча двумя руками от груди	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники освоенных движений, ОРУ, спортивных упражнений	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60см.)
69	Прыжки	Проявляет интерес к занятию. Ходит, бегает. Старается подпрыгивать и прыгать на двух ногах.	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; ходьба через шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см.); в длину с места через две линии.
70-71	Катание, бросание, ловля, метание	Уверенно и активно выполняет основные элементы техники бросания, метания, катания	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см.). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками снизу. Ловля мяча, брошенного воспитателем. Бросание мяча вверх.
72	П/и с мячом	Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, флажков, обручей, гимнастических палок и др.), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами использования в соответствии с этими свойствами.	П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Четвертый год жизни. Младшая группа.

Задачи образовательной деятельности.

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально - ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;
- неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);
- затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;
- не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;
- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

Объем образовательной нагрузки.

По действующему СанПИН (2.4.1.3049-13) для детей младшего возраста продолжительность НОД составляет не более 15 минут.

Количество НОД:

- в неделю – 3 часа;
- в год – 108- 3 часов физическая культура.

Тематический план

(младшая группа)

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1-2	Ходьба и бег в колонне по одному	Ребенок проявляет хорошую координацию	Ходьба и бег колонной по одному за инструктором. Упражнение в подлезании под шнур на четвереньках (высота от пола 50 см.) с опорой на ладони и колени. ОРУ без предметов.
3-4	Бег, прыжки владение мячом	В двигательной деятельности ребенок ориентируется в пространстве, свободно выполняет прыжки на двух ногах	П/и «Мой веселый, звонкий мяч», свободная ориентировка в пространстве. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание). ОРУ без предметов.
5-6	Бег, прыжки владение мячом	В двигательной деятельности ребенок ориентируется в пространстве, свободно выполняет прыжки на двух ногах	П/и «Мой веселый, звонкий мяч», свободная ориентировка в пространстве. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание). ОРУ без предметов.
7-8	Бег, ходьба	Развивает внимание, умение ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	П/и «Солнышко и дождик», переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. ОРУ с флажками. Хлопки под считалки.
9-10	Бег, ходьба	Сохраняет равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, знакомится с действиями с мячом (прокатывать вперед двумя руками, догонять, поднимать)	Равновесие: ходьба и бег между линиями (расстояние 20 см.). Прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении. ОРУ с флажками. Игра «Хлопки под считалки»
11-12	Ходьба и бег	Сохраняет равновесие, правильную осанку в ходьбе и беге	Ходьба с сохранением правильной осанки в колонне по одному. П/и «Мой веселый, звонкий мяч». ОРУ с флажками.
13-14	Ходьба и бег по кругу	Знакомится с ходьбой и бегом по кругу	Ходьба и бег по кругу, между линиями (20 см.). ОРУ с погремушками.
15-16	Прыжки	Ходит и бежит по кругу, старается перепрыгнуть через шнур толчком двумя ногами.	Ходьба и бег по кругу, прыжки через шнур толчком двумя ногами. ОРУ с погремушками. П/и «Запасливые хомячки».
17-18	Прыжки	Ходит и бежит по кругу, прыгает через шнур толчком двумя ногами.	Ходьба и бег. ОРУ с погремушками. Прыжки через шнур, толчком двумя ногами. П/и «Запасливые хомячки».
19-20	Упражнения с мячом	Старается катать мяч двумя руками другу, из и.п. сидя ноги врозь	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Катание мяча друг другу из и.п. сидя ноги врозь. П/и «Кошка и мышки»
21-22	Упражнения с мячом	Катает мяч с помощью взрослого двумя руками другу, из и.п. сидя ноги врозь.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Катание мяча друг другу из и.п. сидя ноги врозь. Прыжки в обруч, толчком двумя ногами. П/и «Кошка и мышки»
23-24	Прыжки в обруч	Прыгает в обруч толчком двумя ногами. Активно выполняет основные движения.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Прыжки из обруча в обруч. Игра «Пузырь». П/и «Огуречик»

25-26	П/и с мячом	Прокатывает мяч, развивает глазомер	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прокатывание мяча между предметами. П/и «Еж с ежатами».
27-28	Лазание	Ходит и бегают по кругу. Подлезает под веревку, развивает глазомер.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50 см.). П/и «Мыши в кладовой»
29-30	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прыгает на двух ногах с продвижением вперед. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м.). «Еж с ежатами».
31-32	Ходьба с сохранением равновесия.	Ходит по ограниченной площади с сохранением равновесия. Ловит и бросает мяч инструктору.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание с гимнастической скамейки. Ловля мяча от инструктора. Игра «Давай знакомиться».
33-34	Прыжки из обруча в обруч	Ходит по ограниченной площади с сохранением равновесия. Прыгает из обруча в обруч, толчком двумя ногами.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки из обруча с обруч толчком двумя ногами.
35-36	П/и с мячом	Ловит мяч от инструктора и бросает его ему. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ловля мяча от инструктора. Игра «Давай знакомиться». П/и «Догони мяч».
37-38	Ходьба	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, руки на пояс, за голову.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с мягким спрыгиванием на полусогнутые ноги (высота скамейки 20 см.). П/и «Огуречик», «Кошки и мышки».
39-40	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. П/и «Рыбак и рыбки», «Гуси».
41-42	Прыжки	Прыгает толчком двух ног через шнуры, с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. Прыжки через шнуры (расстояние 30-40 см.). П/и «Кот и воробышки».
43-44	Лазание	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве. Пролезает в обруч на	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за

		четвереньках.	ведущим. Ору с кольцом. Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении). П/И «Гуси».
45-46	Ходьба	Ходит по скамейке, руки на пояс с сохранением равновесия. Мягко спрыгивает со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцом. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с мягким спрыгиванием на полусогнутые ноги (высота скамейки 20 см.).
47-48	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве.	П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, равновесия. П/и «Курочка и зернышки», «Огуречик».
49-50	Упражнения с мячом	Прыгает ноги врозь, ноги вместе; перепрыгивает через гимнастические палки, кубики и др. невысокие предметы. Выполняет упражнения, не роняя мяч.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и «Догони мяч».
51	Упражнения с мячом	Выполняет упражнения, не роняя мяч. Старается подбросить мяч вверх и поймать его.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и «Догони мяч».
52	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и «Кролики», «Пузырь», «Гуси».
53	Ходьба	Ходит по скамейке, руки на пояс с сохранением равновесия. Мягко спрыгивает со скамейки, приземляясь на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцом. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с мягким спрыгиванием на полусогнутые ноги (высота скамейки 20 см.).
54	Лазание	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве. Пролезает в обруч на четвереньках.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. Ору с кольцом. Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении). П/И «Гуси».
55-56	Ходьба	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, выносливость, ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, по кругу приставным шагом с продвижением в сторону и бег в колонне по одному за ведущим. Ору без предметов. П/и «Кошка и мышки».
57-58	Лазание	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве. Пролезает в обруч на четвереньках.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, по кругу приставным шагом с продвижением в сторону и бег в

			колоне по одному за ведущим. Ору без предметов. Пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу). П/и «Кошка и мышки».
60	Прыжки	Прыгает из обруча в обруч, толчком двумя ногами.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. Ору без предметов. П/и «Лягушата», «Кто быстрее добежит до флажка».
61	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. П/и «Кролики», «Пузырь», «Гуси».
62	Лазание	Активно выполняет основные движения. Подлезает под шнур.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см.). П/и «Найди свой цвет», «Пузырь».
63-64	Упражнения с мячом	Старается перебрасывать мяч в парах.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. Игровые упражнения с мячом.
65-66	Ходьба	Активно выполняет основные движения. Старается сохранять равновесие в перешагивании через набивные мячи.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 15-20 см.). П/и «Снежки»
67-68	Лазание	Активно выполняет основные движения. Подлезает под дугу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Подлезание под дугу (высота дуги 40 см.). П/и «Медведь».
69-70	Ходьба переменным шагом	Активно выполняет основные движения. Старается сохранять равновесие в перешагивании через шнуры.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба через шнуры, лежащие на полу. П/и «медведь».
71-72	Прыжки	Активно выполняет основные движения. Прыгает из обруча в обруч, толчком двумя ногами.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см.). П/И «Медведь».
73-74	Упражнения с мячом	Активно выполняет основные движения с мячом.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. П/и «Попади в воротца».
75	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и

		пространстве.	бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. П/и «Кролики», «Пузырь», «Гуси».
76	Ходьба с сохранением равновесия	Активно выполняет основные движения. Старается сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба по ребристой доске, руки на пояс. П/и «Лягушки».
77-78	Прыжки	Активно выполняет основные движения. Старается прыгать на двух ногах, с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки на двух ногах, вокруг себя на двух ногах, из обруча в обруч. П/и «Снежки».
79	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве. Активно выполняет основные движения.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с платочком. П/и «Кошка и мышки», «Пузырь», «Снежки».
80	Упражнения с мячом	Активно выполняет основные движения с мячом.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ флажками. П/и «Попади в воротца».
81-82	Ходьба переменным шагом	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Старается сохранять равновесие в перешагивании через шнуры.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба через шнуры, лежащие на полу. П/и «Цветные автомобили», «Воробышки и кот».
83-84	Прыжки	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Старается прыгать на двух ногах, с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Прыжки на двух ногах, вокруг себя на двух ногах, из обруча в обруч. П/и «Медведь».
85-86	Упражнения с мячом	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Старается с помощью взрослого поймать мяч после отскока от пола.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля мяча. Ловля мяча после удара об пол. П/и «Кошка и мышки».
87	П/и	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, потребность в двигательной активности.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и «Снежки», «Листик улетел», «Огуречик»
88	Прыжки в длину с места	Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Прыгает в длину с места.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до

			предмета 40-50 см.). П/и «Листик улетел».
89-90	Ходьба, прыжки	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Старается сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, прыгать до ориентира.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба по шнуру, выложенному по кругу (длина шнура 4 м.). Прыжки до ориентира (расстояние 45 см.). П/и «Огуречик».
91-92	Упражнения с мячом	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Старается с помощью взрослого прокатить и сбить предмет мячом.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. Без предметов. Игровое упражнение «Прокати и сбей, сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1-1,5м). П/и «Кошка и мышки».
93	П/и	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, потребность в двигательной активности.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.
94	Лазание	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Подлезает под дугу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Подлезание под дугу (высота дуги 40 см.). П/и «Медведь».
95-96	Прыжки в длину с места	Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Прыгает в длину с места.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Прыжки в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50 см.). П/и «Поймай комара», «Огуречик».
97-98	Ходьба с сохранением равновесия	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Уверенно ходит по скамейке, не опуская голову вниз, спрыгивает с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по скамейке (высота скамейки 15-20 см.), руки за голову, спрыгивание со скамейки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. П/и «Огуречик».
99	П/и	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.
100	Прыжки из обруча в	Ходит по ограниченной площади с	Ходьба и бег в колонне по одному

	обруч	сохранением равновесия. Прыгает из обруча в обруч, толчком двумя ногами. Уверенно ходит по скамейке, не опуская голову вниз, спрыгивает с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову, спрыгивание с гимнастической скамейки. Прыжки из обруча с обруч толчком двумя ногами. П/и «Кошка и мышки».
101-102	Прыжки с перепрыгиванием через предмет	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Стараются с помощью взрослого прыгать в высоту.	Ходьба и ее разновидности. Бег в колонне за ведущим. Ору без предметов. Прыжки в высоту через веревку (высота над полом 5 см.). П/и «Догони мяч».
103	П/и	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации. П/и «Кто быстрее займет домик».
104-105	Упражнения с мячом	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Бросает мяч двумя руками.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Перебрасывание мяча через веревку (расстояние от черты до веревки 1м). Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. П/и «Кошка и мышки».
106	П/и	Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации. П/и «Кто быстрее займет домик».
107-108	Прыжки с перепрыгиванием через предмет	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Стараются с помощью взрослого прыгать в высоту.	Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра и бег в колонне по одному за ведущим. Без предметов. Прыжки в высоту через веревку (высота над полом 5 см.). П/и «Догони мяч».

Пятый год жизни. Средняя группа.

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как

образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четыре частные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем

чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15-20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах- скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;

- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- двигательный опыт (объем основных движений) беден;
- допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;
- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
- движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук;
- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;
- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо;
- не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению;
- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит;

- испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого;
- затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

По действующему СанПИН (2.4.1.3049-13) для детей среднего возраста продолжительность НОД составляет не более 20 минут.

Количество НОД:

- в неделю – 3 – физическая культура;
- в год – 108 – физическая культура.

Тематический план (средняя группа)

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1-2	Ходьба и бег в колонне по одному.	В двигательной деятельности ребенок ориентируется в пространстве, сохраняет равновесие.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов.
3	Прыжки в высоту.	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Свободно ориентируется в пространстве. Свободно выполняет прыжки на двух ногах.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Упражнение «Достань платочек», прыжок в высоту (платочек на 15 см. выше, поднятой руки ребенка), запрыгивание на мат (высота мата 15 см.). П/и «Домашние птицы».
4	П/и	В двигательной деятельности проявляет координацию, быстроту, ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. П/и «Домашние птицы», «Солнышко и дождик».
5	Прыжки в высоту.	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Свободно ориентируется в пространстве. Свободно выполняет прыжки на двух ногах.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Упражнение «Достань платочек», прыжок в высоту (платочек на 15 см. выше, поднятой руки ребенка), запрыгивание на мат (высота мата 15 см.). П/и «Домашние птицы».
6	Ходьба по ограниченной площади	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Ориентируется в пространстве. Ходит по	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за

		ограниченной площади с сохранением равновесия.	голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба по скамейке (Высота скамейки 30 см.), руки за голову; по следам; из обруча в обруч. Игра на внимание «Собери цветные шарики».
7-8	Метание малых мячей	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Ориентируется в пространстве. Метает вдале.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Метание малых мячей правой и левой руками (на расстояние 3,5-6,5 м.). Игра «Солнышко и дождик».
9	Прыжки	Прыгает толчком двух ног в длину с места. Ориентируется в пространстве. В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Прыжки в длину с места (расстояние между чертой и ориентиром от 20 до 40 см.). Игра на внимание «Собери цветные шарики».
10	П/и с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Подбрасывает и ловит мяч. Старается поймать мяч после отскока от пола.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Упражнения с мячом: подбрасывание и ловля мяча, ловля мяча после отскока от пола. Игра «Догони мяч».
11-12	Ходьба с перешагиванием, лазание		Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Лазание под шнур, не касаясь пола руками (высота от пола до шнура 40 см.). П/и «У медведя во бору».
13-14	Упражнения с мячом.	Ходит по ограниченной площади с сохранением равновесия. В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Катит мяч перед собой, двумя руками по полу.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по шнуру прямо, боком. Катание мяча перед собой, двумя руками по полу. П/и «У медведя во бору».
15	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. П/и: «Догони мяч», «У медведя во бору».

16	Прыжки в высоту	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Уверенно прыгает толчком двух ног.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки через веревку (высота веревки от пола 5-10 см.). Подлезание под дугу, не касаясь пола руками (высота дуги 40 см.). П/и «Море волнуется»
17	Упражнения с мячом.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит и бросает мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки через веревку (высота веревки от пола 5-10 см.). Ловля мяча двумя руками и бросание мяча снизу. П/и «Догони мяч».
18	Упражнения с мячом.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит, бросает, прокатывает мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м. (расстояние между линиями 15-20 см.). Ловля мяча двумя руками и бросание мяча снизу. П/и «Догони мяч».
19-20	Ходьба с сохранением равновесия, прыжки	Активно выполняет основные движения, ОРУ. Прыгает боком с продвижением вперед, ходит по ограниченной поверхности с сохранением равновесия.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Ходьба с сохранением равновесия по скамейке с перешагиванием через предметы (высота 15 см.). Прыжки через веревку боком, с продвижением вперед. П/и «Море волнуется».
21-22	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит, бросает, прокатывает мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Бросание мяча из-за головы двумя руками, прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3 м. (расстояние между линиями 15-20 см.). П/и «У медведя во бору».
23-24	Лазание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м.). П/И «Найди свое дерево».

25	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. П/и: «Зайцы и волк», «У медведя во бору». «Море волнуется».
26	Ходьба по ограниченной площади	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Ходит по ограниченной площади с сохранением равновесия. Спрыгивает со скамейки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Спрыгивание со скамейки. П/и «Догони мяч».
27-28	Прыжки в высоту	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Уверенно прыгает толчком двух ног.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки через веревку (высота веревки от пола 5-10 см.). Лазание по гимнастической лестнице (на высоту 2 м.). Игровое упражнение «Достань платочек».
29	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит, бросает, прокатывает мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Бросание мяча из-за головы двумя руками. Катание мяча друг другу из разных исходных положений (сидя, стоя) друг другу на расстояние 1,5 м.
30	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. П/и: «Зайцы и волк», «У медведя во бору». «Найди свое дерево».
31-32	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит, бросает, мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Перебрасывание мяча друг другу, двумя руками снизу, бросание мяча из-за головы двумя руками. П/и «Море волнуется».
33-34	Ходьба и бег, упражнения на развитие мелкой моторики	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба приставным шагом

			правым и левым боком, змейкой, ходьба гусиным шагом, упражнение паучок. П/и «Золушка».
35-36	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. П/и «Золушка».
37-38	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Ловит, бросает, мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба по «следам», боком по веревке. Бросание мяча из-за головы двумя руками через сетку с расстояния 1,5 м. (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка). П/и «Тишина у пруда».
39	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. П/и: «Зайцы и волк», «Домашние птицы». «Тишина у пруда».
40-41	Упражнения на развитие и укрепление мышц рук, спины.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Прыгает вперед толчком двух.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Подтягивание по гимнастической скамейке лежа на животе двумя руками, ноги согнуты назад. Прыжки толчком двумя ногами, из обруча в обруч. П/и «тишина у пруда».
42	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. П/и «Золушка».
43	П/и	В двигательной деятельности ребенок	Ходьба на носках, руки в

		проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве.	стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Игровые упражнения на развитие выносливости, координации. П/и: «Зайцы и волк», «Домашние птицы». «Тишина у пруда».
44	Прыжки	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вперед толчком двух ног, через гимнастические палки (расстояние между палками 50-70 см.). П/и «Зайцы и волк».
45-46	Упражнения для развития и укрепления мышц спины.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
47	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
48	Ходьба и бег, упражнения на развитие мелкой моторики.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, силу, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, змейкой, ходьба гусиным шагом, упражнение паучок. П/и «Золушка».
49-50	Бег и разновидности бега.	Дети узнают виды бега: с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Бег по прямой с захлестом голени назад, с высоким подниманием

			бедро. Игровые упражнения с мячом.
51-52	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту, выносливость, силу. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Катает, бросает и ловит мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Катание мяча в парах сидя, бросание и ловля мяча в парах снизу. П/и «Тишина у пруда».
53	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
54	Бег и разновидности бега.	Бегают с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Бег по прямой с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра. Игровые упражнения с мячом.
55-56	Прыжки	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вперед толчком двух ног, через гимнастические палки (расстояние между палками 50-70 см.). П/и «Зайцы и волк».
57	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
58	Упражнения на развитие мелкой моторики.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, силу, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, змейкой, ходьба гусиным шагом, упражнение паучок. П/и «Золушка».
59-60	Упражнения для развития и укрепления мышц	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за

	спины.	техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
61	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
62-64	Упражнения на развитие равновесия	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Сохраняет равновесия при выполнении упражнений на сохранение равновесия.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
65-66	Прыжки	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве. Прыгает толчком двух ног.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Прыжки до ориентира (расстояние между палками 50-70 см.), спрыгивание с высоты 25 см. П/и «Зайцы и волк».
67	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
68-69	Упражнения с мячом.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту, выносливость, силу. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Катает, бросает и ловит мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча в парах. Отбивание мяча об пол двумя руками. П/и «Ловишка с ленточкой».
70	Упражнения на развитие равновесия	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Сохраняет равновесия при выполнении упражнений на сохранение равновесия.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира.

			П/и «Снежки».
71-72	Прыжки	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве. Прыгает толчком двух ног.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Прыжки до ориентира (расстояние между палками 50-70 см.), спрыгивание с высоты 25 см. П/и «Зайцы и волк».
73	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
74-75	Лазание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прелезание под дугу, лазание по гимнастической стенке, хват ладони сверху, большой палец вниз.
76	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
77-78	Упражнения на развитие мелкой моторики.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, силу, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, змейкой, ходьба гусиным шагом, упражнение паучок. П/и «Золушка».
79-80	Упражнения с мячом.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту, выносливость, силу. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Катает, бросает и ловит мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Подбрасывание и ловля мяча в парах. Отбивание мяча об пол двумя руками. П/и «Ловишка с ленточкой».
81-82	Упражнения для развития и укрепления мышц спины.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба на укрепление мышц ног

			в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
83	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
84	Лазание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прелезание под дугу, лазание по гимнастической стенке, хват ладони сверху, большой палец внизу.
85-86	Прыжки	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве. Прыгает толчком двух ног.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Прыжки до ориентира (расстояние между палками 50-70 см.), спрыгивание с высоты 25 см. П/и «Зайцы и волк».
87-88	Метание мешочков вдале	В метание мешочков ребенок проявляет силу. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Игры и упражнения на метание.
89	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Игры и игровые упражнения на развитие выносливости и силы.
90-91	Бросок мяча из-за головы	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Бросает мяч двумя руками из-за головы.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом. Упражнения и игры с мячом.
100-101	Упражнения для развития и укрепления мышц	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за

	спины.	техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
102	П/и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, силу, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Ориентируется в пространстве. Умеет слушать, внимателен.	П/и и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.
103-104	Лазание	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
105	Упражнения с мячом.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту, выносливость, силу. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ. Катает, бросает и ловит мяч.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Подбрасывание и ловля мяча в парах. Отбивание мяча об пол двумя руками. П/и «Ловишка с ленточкой».
106	Упражнения на развитие мелкой моторики.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, силу, быстроту. Владеет и активно выполняет основные движения, ОРУ.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с мячом. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, змейкой, ходьба гусиным шагом, упражнение паучок. П/и «Золушка».
107	Упражнения на развитие равновесия	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Сохраняет равновесия при выполнении упражнений на сохранение равновесия.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
108	П/и	Уверенно, активно, свободно ориентируется в пространстве	П/и: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Шестой год жизни. Старшая группа.

Задачи образовательной деятельности:

- **раз**вивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- **раз**вивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба.

Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полуколонна (2-3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук;
- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;
- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений;
- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений; -не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни;
- представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные;
- испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками;
- интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

По действующему СанПИН (2.4.1.3049-13) для детей старшего возраста продолжительность НОД составляет не более 25 минут.

Количество НОД:

- в неделю – 3 – физическая культура (2 - в спортивном зале, 1- на улице);
- в год – 108 – физическая культура.

Тематический план (старшая группа)

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1	Ходьба и бег в колонне по одному	Результативно, уверенно мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет упражнения (ОРУ, основные движения, спортивные)	Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставным шагом вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии
2	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
3	Ходьба по скамейке с мешочком по голове	Ходит в колонне по одному, на носках, на пятках, с разворотом в противоположную	Упражнения в ходьбе и беге, в пролезание в обруч боком, в

		сторону	равновесии, в прыжках с продвижением вперед
4	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, сохраняет устойчивость в равновесии	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
5	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе	Развивает точность движений.	П/и «Воробушек»
6	П/и с мячами	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
7	Бросок мяча снизу	Ходит и бежит по кругу, с поворотом в противоположную сторону, перебрасывает мяч разными способами	Равновесие: Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы парами
8	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, развивает ловкость в беге	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
9	Перепрыгивание через шнуры	Ходит на носках, пятках, руки за головой, бежит змейкой	Перепрыгивание через шнуры прямо, боком
10	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, развивает ловкость в беге	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
11	Ходьба по скамейке с мячом	Ходит и бежит с высоким подниманием колен, «гусиным» шагом (в приседе)	Ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую. Прыжки по прямой. Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах. П/и «Сделай фигуру»
12	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, развивает ловкость в беге	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
13	Бросок мяча вверх и ловля после отскока	Ходит и бежит змейкой, на носках, пятках	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после отскока, отбивание мяча об пол одной рукой на месте
14	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, развивает ловкость в беге	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
15	Бросок мяча о стену и ловля двумя руками	Ходит и бежит в колонне по одному, сохраняет определенную дистанцию, развивает ловкость и глазомер	П/и: «Летает, не летает». Прыжки: упражнение «Перепрыгни, не задень». Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. Лазание по гимнастической стенке
16	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, развивает ловкость в беге	П/и: «Уголки», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса»
17	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе	Ходит и бежит между предметами, держит равновесие при ходьбе и беге	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки: из обруча в обруч. Бросание мешочков в обруч. П/и «Охотники и утки»
18	П/и с обручем	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	П/и: «Караси и щука», «Бездомный заяц»
19	Броски и ловля мяча в парах	Закрепляет умения перебрасывать мяч в парах разными способами, залезает на гимнастическую стенку не пропуская реек	П/И «Мяч водящему». Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую. Броски

			мяча: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы
20	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и: «Уголки», «Мы веселые ребята»
21	Прыжки в длину с места до ориентира	Ходит на носках, пятках, легко бегают спиной вперед	Равновесие: ходьба по скамейке. Перебрасывание мяча друг другу
22	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и: «Уголки», «Мы веселые ребята»
23	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Учится метать мешочки в горизонтальную цель, закрепляет умение подниматься по гимнастической стенке	Равновесие: ходьба на носочках между кеглями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Метание мешочков в горизонтальную цель
24	Эстафеты с мячами	Учится выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относится к выполнению правил игры	Эстафеты с мячами
25	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	Закрепляет умение подниматься на гимнастической стенке не пропуская реек, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	П/и «Охотник и олени». Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м.
26	П/и на улице	Развивает ловкость, глазомер, координацию движений	П/и на улице
27	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ходит в колонне по одному с перестроение в пары	Прыжки правым и левым боком. Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом через короткие шнуры
28	П/и с мячами	Развивает ловкость, глазомер, координацию движений	П/и с мячами
29	Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см.)	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, бегают спиной вперед	Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом. Прыжки в высоту с разбега. Игровое упражнение «Прокати и сбей». П/и «Карусель»
30	П/и на улице	Учится самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество	П/и: «Ловишки», «У кого мяч»
31	Отбивание мяча об пол правой и левой руками	Ходит и бегают, прыгает и метает, умеет сохранять устойчивое равновесие	Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Лазание по наклонной лестнице.
32	П/и	Развивает ловкость, координацию движений, глазомер	П/и «Прокати сбей»
33	Отбивание мяча в движении	Ходит, бегают, метает, прыгает, сохраняет устойчивое равновесие	П/и «Охотник и олени». Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Лазание по наклонной лестнице.
34	П/и на улице	Учится самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя	П/и: «Ловишки», «У кого мяч»

		инициативу и творчество	
35	Перепрыгивание через шнур (высота 15-20см.)	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, бегаёт спиной вперед	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнур. Бросание мяча от груди в баскетбольное кольцо. П/и «Ккто быстрее добежит до флажка»
36	Ходьба на лыжах ступающим шагом	Ходит ступающим шагом за ведущим в умеренном темпе, метает снежки на дальность	Ходьба и бег в умеренном темпе, броски снежков в цель. П/и «Метко в цель», «Мороз красный нос»
37	Ходьба и бег в рассыпную по сигналу инструктора	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, гусиным шагом, бегаёт в разных направлениях	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
38	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом	Развивает ритмичность ходьбы на лыжах за инструктором, повторяет игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	Ходьба и бег в умеренном темпе, броски снежков в цель. П/и «Метко в цель», «Смелые воробышки»
39	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Ходит на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой, бегаёт на скорость	Равновесие: ходьба по бревну. Прыжки через короткую скакалку на месте, с продвижением вперед. Метание мешочков, перебрасыванием мяча из одной руки в другую
40	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Продолжает учиться передвигаться скользящим шагом	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием
41	Перебрасывание мяча в парах в движении	Упражняется в непрерывном беге до 2 мин., в прыжках через короткую скакалку, закрепляет умение владеть мячом	Равновесие: ходьба по наклонной скамейке, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Одна группа детей перебрасывает мяч двумя руками от груди, другая подгруппа ловит мяч после отскока от пола. П/И «Карусель»
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Продолжает учиться передвигаться скользящим шагом	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием
43	Ходьба и бег змейкой	Ходит на носках, пятках, бегаёт змейкой до 1,5 мин.	Равновесие: ходьба по наклонной скамейке, руки на пояс. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед
44	Метание снежков на дальность	Играет, бегаёт, прыгает. Метает снежки на дальность.	Ходьба и бег между ледяными постройками
45	Подлезание под шнур, не касаясь пола	Ходит и бегаёт парами с разворотом в противоположную сторону, непрерывно бегаёт между предметами	Равновесие: ходьба по скамейке
46	Метание снежков в цель, игровые задания на санках	Играет, выполняет упражнения в беге, прыгает и метает снежки на дальность	П/и «Ловишка со снежинками»
47	Прыжки из обруча в обруч,	Ходит, бегаёт, прыгает и метает; закрепляет умение сохранять устойчивое равновесие	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в

			обруч. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
48	Метание снежков, катание на санках с горки	Играет, бегаёт, прыгает. Метает снежки на дальность.	Ходьба и бег змейкой между ледяными постройками, катание на санках с горки
49	Метание мешочков в цель	Учится бегать на скорость, прыгает через скакалку, отрабатывает навыки броска мешочков в цель	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову. Прыжки из обруча в обруч. Метание мешочков в цель (расстояние 3,5 – 4 м.)
50	Игры со снежками	Повторяет игровые упражнения в беге, с прыжками	П/и «Кто дальше», «Точный пас», «Мороз красный нос»
51	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
52	П/и на улице	Стремится участвовать в разных играх	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
53	Бросок мяча через сетку	Ходит и бегаёт с чередованием броска мяча друг другу через сетку, перепрыгивает через шнур	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через шнур, перебрасывание мяча через сетку друг другу. П/и «Кто быстрее добегит до флажка»
54	Игры с мячами	Учится самостоятельно организовывать знакомые п/и, проявляет инициативу и творчество	Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении.
55	Прокатывание мяча между предметами	Закрепляет умение ходить с перешагиванием через мячи, прокатывает мяч по скамейке	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Влезание на наклонную лесенку.
56	П/и на улице	Стремится участвовать в разных играх	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
57	Прыжки через шнур	Учится метать мешочки в горизонтальную цель, закрепляет умение подниматься по гимнастической стенке	Равновесие: ходьба по скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Метание мешочков в цель (расстояние 3,5 – 4 м.)
58	П/и на улице	Развивается, активен в процессе двигательной деятельности	П/и «Гуси-лебеди», «Мышеловка»
59	Лазание по гимнастической стенке	Ходит и бегаёт друг за другом, в рассыпную, закрепляет умение бросать мяч вверх и ловить	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча между предметами. Влезание на наклонную лесенку.
60	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Кот и мышки»
61	Прыжки на двух ногах через препятствия	Ходит и бегаёт с чередованием броска мяча в кольцо, прыгает через препятствия	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через препятствия на двух ногах. Перебрасывание

			мяча в баскетбольное кольцо от груди. П/и «Кто быстрее добежит до флажка»
62	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Кот и мышки»
63	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Гуси-лебеди», «Мышеловка»
64	П/и	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
65	Прыжки в длину с места	Метает мешочки в горизонтальную цель, умеет подниматься по гимнастической стенке	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол правой и левой руками.
66	П/и на улице	Развивается, активен в процессе двигательной деятельности	П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»
67	Метание мешочков на дальность	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Кто дальше бросит»
68	Игровые упражнения «По дорожке», «Не задень»	Ориентируется в пространстве, развивает ловкость в беге	П/и «Догонялки», «Тройки»
69	Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами	Ходит на носках с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, быстро бегают	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
70	Эстафета между двумя командами	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры	П/и «Пингвины», «Кто быстрее», «Туннель», «На самокатах», «Летчики на аэродром»
71	Ходьба и бег в рассыпную	Ходит и бегают между предметами, в рассыпную, устойчиво держит равновесие при ходьбе и беге	Равновесие: ходьба между кеглями. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке
72	П/и на улице	Развивается, активен в процессе двигательной деятельности.	П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»
73-74	Разновидности ходьбы и бега	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ходит в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
75	Эстафета между двумя командами	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры	П/и «Пингвины», «Кто быстрее», «Туннель», «На самокатах», «Летчики на аэродром»
77	Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами	Ходит на носках с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, быстро бегают	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч

			толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
78	Метание мешочков в горизонтальную цель	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Гуси-лебеди», «Мышеловка»
79-80	Бросок мяча через сетку	Ходит и бегаёт с чередованием броска мяча друг другу через сетку, перепрыгивает через шнур	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через шнур, перебрасывание мяча через сетку друг другу. П/и «Кто быстрее добежит до флага»
81	Метание мешочков на дальность	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Кто дальше бросит»
82	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Кот и мышки»
83-84	Прыжки на двух ногах через препятствия	Ходит и бегаёт с чередованием броска мяча в кольцо, прыгает через препятствия	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через препятствия на двух ногах. Перебрасывание мяча в баскетбольное кольцо от груди. П/и «Кто быстрее добежит до флага»
85-86	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
87	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
88	Метание мешочков на дальность	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Кто дальше бросит»
89	Эстафета между двумя командами	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры	П/и «Пингины», «Кто быстрее», «Туннель», «На самокатах», «Летчики на аэродром»
90	Прыжки	Прыгает на двух ногах с продвижением вперед. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега (высота 40 см.). П/и «Дружные парочки».
91	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третики лишние», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
92	Упражнения с мячом	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Прокатывает, бросает, ловит мяч.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прокатывание набивного мяча в парах, отбивание мяча об пол правой и левой руками. Игровое упражнение «Прокати и сбей»
93	Разновидности ходьбы и бега	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ходит в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком.

			Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
94	Метание мешочков на дальность	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Кто дальше бросит»
95	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
96	Прыжки	Прыгает на двух ногах с продвижением вперед, в высоту. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями.	Ходьба и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места толчком двух ног, в высоту с разбега (высота 40 см.). П/и «Дружные парочки».
97	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подтягивание двумя руками, лежа на животе по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
98	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
99-100	Упражнения для развития и укрепления мышц спины.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ с кольцами. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Горячий мяч», «Дельфинчик», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
101	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
102	Метание мешочков на дальность	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Уверенно метает мешочек вдаль, с выполнением техники метания.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ. Метание мешочков вдаль. П/и «Кто дальше бросит».
103	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подтягивание двумя руками, лежа на животе по гимнастической скамейке. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
104	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
105	Разновидности ходьбы и бега	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за

		техники основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ходит в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком.	голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ с флажками. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
106	Эстафета между двумя командами	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры	П/и «Пингвины», «Кто быстрее», «Туннель», «На самокатах», «Летчики на аэродром»
107	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу.	П/и «Третий лишний», «Хитрая лиса», «Мышеловка».
108	Эстафета между двумя командами	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры	П/и «Кенгуру», «Переноска арбузов», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки»

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения.

Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 мин. 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо- влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с

продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание, скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Здоровье как жизненная ценность.

Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка («Что нас радует»):

- двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- в двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей:

- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений;
- слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;
- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении;
- ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками);
- не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого;
- проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

Объем образовательной нагрузки

По действующему СанПИН (2.4.1.3049-13) длительность НОД для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Количество НОД:

- в неделю – 3 – физическая культура (2 - в спортивном зале, 1- на улице);
- в год – 108 – физическая культура.

Тематический план (подготовительная группа)

№ НОД п/п	Тема занятия	Планируемые результаты	Характеристики основных видов деятельности воспитанников
1	Бросок мяча, вверх, вниз, о землю, ловля его двумя руками	Результативно уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (ОРУ, основные движения, спортивные)	Ходьба: обычная, гимнастическая, скрестным шагом, в приседе, спиной вперед; приставными шагами вперед, назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии.
2	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
3	Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами	Ходит и бегаёт, прыгает и метает; закрепляет умение сохранять устойчивое равновесие	Упражнения в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед. Прыгает.
4	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, сохраняет устойчивое равновесие	П/и «Догонялки», «Тройки»
5	Прыжки в высоту с места	Развивает точность движений, ходит, бегаёт	П/и «Воробушек»
6	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу,	Развитие силы, ловкости,

		ловкость	умения ориентироваться в пространстве
7	Ползание по гимнастической скамейке	Ходит и бегают по кругу, с поворотом в противоположную сторону, перебрасывает мяч разными способами	Упражнения с мячами, на равновесие, лазание
8	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	П/и «Поймай лису»
9	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Ходит на носках, пятках, руки за голову, разъединяет носки врозь, бегают змейкой	Ходьба: обычная, гимнастическая, скрестным шагом, в приседе, спиной вперед; приставными шагами вперед, назад, с закрытыми глазами. Упражнения с мячом
10	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
11	Пролезание в обруч боком	Ходит и бегают с высоким подниманием	Равновесие: ходьба по скамейке. Прыжки с продвижением вперед. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах. П/и «Сделай фигуру»
12	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
13	Прыжки в высоту с разбега (высота 50 см.)	Ходит и бегают змейкой, метает в даль, ходит на носках, пятках	Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после отскока, отбивание мяча об пол одной рукой на месте
14	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	Развитие силы, ловкости, умения ориентироваться в пространстве
15	Бросок мяча одной рукой в баскетбольное кольцо	Ходит и бегают в колонне по одному, сохраняет определенную дистанцию, развивает ловкость и глазомер	П/и «Летает, не летает», упражнение «Перепрыгни, не задень». Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, ползание по гимнастической скамейке
16	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	П/и «Уголки», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса»
17	Прыжки на двух ногах через веревку	Ходит и бегают между предметами, сохраняет равновесие при ходьбе и беге	Ходьба по канату боком приставным шагом, метание мешочков в цель. П/и «Охотники и утки»
18	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает силу, ловкость	П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»
19	Ведение мяча одной рукой	Закрепляет умение перебрасывать мяч в парах разными способами, залезает на гимнастическую стенку, не пропуская реек	П/и «Мяч водящему». Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах
20	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и «Уголки», «Мы веселые ребята»
21	Прыжки через набивные мячи	Ходит на носках, пятках, легко бегают спиной вперед	Прыжки в длину места до ориентира, перебрасывание мяча через сетку, ходьба по гимнастической скамейке
22	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и «Уголки», «Мы веселые ребята»
23	Метание набивного мяча сидя из-за	Учится метать мешочки в горизонтальную цель, закрепляет умение подниматься по	Ходьба на носках между кеглями. Прыжки с ноги на ногу

	головы	гимнастической стенке	с продвижением вперед. Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенке
24	П/и с мячами	Учится выполнять ведущую роль в играх, осознанно относится к выполнению правил игры	П/и «Уголки», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса»
25	Броски мяча из-за головы, от груди двумя руками	Закрепляет умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	П/и «Охотник и олени». Ходьба по скамейке руки за голову. Прыжки из обруча в обруч толчком двух ног. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5/4 м.
26	П/и с мячом	Развивает ловкость, координацию движений, глазомер	Бросок мяча из-за головы, отбивание мяча об пол правой и левой руками, подбрасывание и ловля его двумя руками
27	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку	Ходит в колонне по одному с перестроением в пары и обратно	Прыжки правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом боком через короткие шнуры. Метание мешочков в горизонтальную цель. П/и «Удочка»
28	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и «Уголки», «Мы веселые ребята»
29	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	Ходит на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием бедра. Бегаёт спиной вперед	Ходьба по канату приставным шагом боком. Игровое упражнение «Прокати и сбей». П/и «Карусель»
30	П/и с мячом	Учится самостоятельно организовывать знакомые п/и, проявляя инициативу и творчество	П/и «Ловишки», «У кого мяч?»
31	Прыжки через короткую скакалку	Ходит, бегаёт, прыгает и метает, умеет сохранять устойчивое равновесие	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении.
32	П/и на улице	Стремится участвовать в играх	П/и «Уголки», «Мы веселые ребята»
33	Вис на гимнастической стенке	Ходит, бегаёт, прыгает и метает, умеет сохранять устойчивое равновесие	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. П/и «Охотник и олень»
34	П/и с мячом	Учится самостоятельно организовывать знакомые п/и, проявляя инициативу и творчество	П/и «Ловишки», «У кого мяч?»
35	Прыжки в высоту с разбега	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, гусиным шагом, бегаёт в разных направлениях	Ходьба по гимнастической скамейке, перепрыгивание через шнур. Перебрасывание мяча от груди в баскетбольное кольцо. П/И «Кто быстрее добежит до

			флажка»
36	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок	Ходит ступающим шагом за ведущим в умеренном темпе, метает снежки	Передвигается на лыжах скользящим шагом, без палок. П/и «Кто дальше бросит»
37	Броски мяча через волейбольную сетку	Ходит и бегаёт, с чередованием броска мяча друг другу, перепрыгивает через шнур	П/И «Ловля оленей». Ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через шнур. Перебрасывание мяча от груди друг другу. П/и «Кто быстрее добежит до флажка»
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок	Ходит ступающим шагом за ведущим в умеренном темпе, метает снежки	Ходьба и бег в умеренном темпе, броски снежков в цель. П/и «Метко в цель», «Мороз красный нос»
39	Прыжки через большой обруч	Ходит на носках, пятках, с высоким подниманием бедра, гусиным шагом, бегаёт в разных направлениях	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. П/и «Охотник и олень»
40	Бесшажный ход на лыжах	Развивает ритмичность ходьбы на лыжах за инструктором, повторяет игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	Ходьба и бег в умеренном темпе, броски снежков в цель. П/и «Метко в цель», «Смелые воробышки»
41	Прыжки через скамейку «Джигитовка»	Ходит на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, бегаёт на скорости	П/и «У медведя во бору». Ходьба по бревну. Прыжки через короткую скакалку на месте, с продвижением вперед. Метание мешочков, перебрасывание мяча из одной руки в другую
42	Бесшажный ход на лыжах	Развивает ритмичность ходьбы на лыжах за инструктором, повторяет игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием
43	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Упражняться в беге до 2 мин., в прыжках через короткую скакалку. Закрепляет умение владеть мячом	Ходьба по наклонному бревну, руки на пояс. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Одна подгруппа детей перебрасывает мяч двумя руками от груди, другая подгруппа детей ловит мяч после отскока. П/и «Карусель»
44	Передвижение на лыжах попеременно-одношажным ходом	Продолжает учиться передвигаться на лыжах скользящим шагом	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием
45	Прыжки через скакалку на двух ногах	Ходит на носках, пятках, бегаёт змейкой до 1,5 мин.	Ходьба по наклонному бревну, руки на пояс. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед
46	Передвижение на лыжах попеременно-одношажным ходом	Играет, бегаёт, прыгает и метает снежки на дальность	Ходьба и бег между ледяными постройками
47	Прыжки через скакалку с	Ходит и бегаёт парами с разворотом в противоположную сторону, непрерывно между	Ходьба по скамейке. Бег между кеглями

	продвижением вперед	предметами	
48	Бесшажный ход на лыжах	Развивает ритмичность ходьбы на лыжах за инструктором, повторяет игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. П/и «Ловишка со снежками»
49	Метание мяча	Ходит, бегаёт, прыгает и метает, умеет сохранять устойчивое равновесие	Ходьба по наклонному бревну, руки на пояс. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Одна подгруппа детей перебрасывает мяч двумя руками от груди, другая подгруппа детей ловит мяч после отскока. П/и «Карусель»
50	Бесшажный ход на лыжах	Развивает ритмичность ходьбы на лыжах за инструктором, повторяет игровые упражнения с бегом и бросанием снежков	Ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. П/и «Ловишка со снежками»
51	Бросок мяча через волейбольную сетку в парах	Учиться бегать в парах, прыгает через скакалку, отрабатывает навыки броска мешочков в обруч	Ходьба по скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание мешочков в обруч (3,5-4 м.)
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом, без палок	Ходит ступающим шагом за ведущим в умеренном темпе, метает снежки	Ходьба и бег в умеренном темпе, броски снежков в цель. П/и «Метко в цель», «Мороз красный нос»
53	Лазание по канату	Закрепляет умение ползать по гимнастической скамейке, прыгает из обруча в обруч. Забрасывает мяч с баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. П/и «Охотник и олень»
54	Эстафеты между двумя командами	Стремится участвовать в разных играх	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
55	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	Ходит и бегаёт парами с чередованием броска мяча друг другу через сетку, перепрыгивает через шнур	Ходьба по гимнастической скамейке. Перепрыгивание через шнур. Перебрасывание мяча друг другу через сетку. П/и «Кто быстрее добежит до флажка»
56	П/и на улице	Учится самостоятельно организовывать знакомые п/и, проявляет инициативу и творчество	П/и «Метко в цель», «Мороз красный нос»
57	Броски мяча разными способами в парах	Закрепляет умение ходить с перешагиванием через мячи, прокатывает по скамейке	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Прокатывание мяча между предметами. Влезание на наклонную лесенку
58	П/и на улице	Стремится участвовать в разных играх	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
59	Прыжки в высоту с разбега	Учится метать мешочки горизонтальную цель, закрепляет умение подниматься по гимнастической стенке.	Ходьба по скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Метание мешочков в обруч (3,5-4 м.)
60	П/и на улице	Развивается, активен в процессе двигательной	П/и «Гуси-лебеди»,

		деятельности	«Мышеловка»
61	Пролезание через движущийся обруч	Ходит и бегаёт друг за другом, в рассыпную; закрепляет умение бросать мяч вверх и ловить его.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Прокатывание мяча между предметами. Влезание на наклонную лесенку
62	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Кот и мышки»
63	Бросок мяча от груди в баскетбольное кольцо	Ходит и бегаёт с чередованием броска мяча в баскетбольное кольцо, прыгает через препятствия	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через препятствия толчком двух ног. Перебрасывание мяча в баскетбольное кольцо. П/и «Кто быстрее добежит до флага»
64	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Догони мяч», «Кот и мышки»
65	Прыжки через скакалку	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	П/и «Гуси-лебеди», «Мышеловка»
66	П/и на улице	Развивает ориентировку в пространстве, умеет действовать по сигналу	П/и «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы»
67	Броски мяча через волейбольную сетку	Метает мешочки в горизонтальную цель, умеет подниматься по гимнастической стенке	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки в длину с места. Отбивание мяча об пол правой и левой руками.
68	П/и на улице	Развивается, активен в процессе двигательной деятельности	П/и «Караси и щука», «Бездомный заяц»
69	Бросок и ловля мяча после удара об стену	Ходит в колонне по одному, перестраивается в пары и обратно	Бросок и ловля мяча после удара об стену
70	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает ловкость в беге	П/и «Догонялки», «Тройки»
71	Передача мяча после отскока от пола из одной руки в другую	Ходит на носках с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками. Влезание на наклонную лесенку
72	Броски мяча в парах разными способами	Учится выполнять ведущую роль в играх, осознанно относится к выполнению правил игры	П/и «Пингвины», «Кто быстрее?», «Туннель», «Летчики на аэродром»
73	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает ловкость в беге	П/и «Догонялки», «Тройки».
74-75	Разновидности ходьбы и бега	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ходит в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаёт с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Ходьба по скамейке, по веревке боком. Прыжки до ориентира. П/и «Снежки».
76	Эстафета между	Учиться выполнять ведущую роль в игре-	П/и «Кенгуру», «Переноска

	двумя командами	эстафете, осознанно относится к выполнению правил игры	арбузов», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки»
77	Метание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Метание мешочков вдаль.
78	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает ловкость в беге	П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
79	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подтягивание двумя руками, лежа на животе по гимнастической скамейке. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
80	Метание мешочков в горизонтальную цель	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Мешает мешочки в горизонтальную цель.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Метание мешочков в горизонтальную цель. П/и «Удочка».
81	П/и на улице	Ориентируется в пространстве, развивает ловкость в беге	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
82	Эстафета между двумя командами.	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относится к выполнению правил игры	П/и «Кенгуру», «Переноска арбузов», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки»
83	Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Уверенно с выполнением техники, рыгает толчком двух ног вперед.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Прыжки из обруча в обруч толчком двух ног, перепрыгивание через гимнастическую скамейку
84	Эстафета между	Учиться выполнять ведущую роль в игре-	П/и «Кенгуру», «Посадка

	двумя командами.	эстафете, осознанно относится к выполнению правил игры.	картофеля», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки».
85	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
86	Подтягивание двумя руками по гимнастической скамейке на животе, упражнения в равновесии, прыжки.	Закрепляет умение подтягивания двумя руками по гимнастической скамейке на животе, прыгает из обруча в обруч, забрасывает мяч в баскетбольное кольцо	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Подтягивание двумя руками, лежа на животе по гимнастической скамейке. Отбивание мяча об пол правой и левой руками в движении. Влезание на наклонную лесенку.
87	Эстафета между двумя командами.	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относится к выполнению правил игры.	П/и «Кенгуру», «Посадка картофеля», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки», «Сороконожка».
88	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
89-90	Метание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Метание мешочков вдаль. Игровое упражнение «Кто дальше бросит».
91	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
92	Упражнения для развития и	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким

	укрепления мышц спины.	качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укрепление мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
93-94	Упражнения на развитие дыхательной системы	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет дыхательные упражнения на выдохе.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ. Ходьба на укрепление мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Дыхательные упражнения, озвученные на выдох: «Сдуваем снежинку», «Листик полетел». П/и «Удочка».
95	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Мышеловка».
96-97	Метание	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. Метание мешочков вдаль. Игровое упражнение «Кто дальше бросит».
98	Эстафета между двумя командами.	Учиться выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относиться к выполнению правил игры.	П/и «Кенгуру», «Посадка картофеля», «Туннель», «Передача эстафетной палочки», «Паучки», «Сороконожка».
99	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Узнай по голосу».

100-101	Упражнения на развитие дыхательной системы	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет дыхательные упражнения на выдохе.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ. Ходьба на укреплении мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Дыхательные упражнения, озвученные на выдох: «Сдуваем снежинку», «Листик полетел». П/и «Удочка».
102	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Узнай по голосу».
103	Упражнения для развития и укрепления мышц спины.	В двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, скоростно-силовые качества, выносливость. Владеет элементарной техникой основных движений, ОРУ. Активно выполняет основные движения. Ориентируется в пространстве.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному за ведущим. ОРУ. Ходьба на укреплении мышц ног в полуприседе, гусиным шагом, перешагивание через набивные мячи с сохранением равновесия. Игровые упражнения на укреплении мышц спины: «Пловцы», «Дельфинчик», «Звездочка», упражнение на релаксацию под музыкальное сопровождение.
104	Передача мяча после отскока от пола из одной руки в другую	Ходит на носках с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки из обруча в обруч толчком двумя ногами. Отбивание мяча об пол правой и левой руками. Влезание на наклонную лесенку
105	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегаем с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Узнай по голосу».
106	Броски мяча в парах разными способами	Учится выполнять ведущую роль в играх, осознанно относится к выполнению правил игры	П/и «Пингвины», «Кто быстрее?», «Туннель», «Летчики на аэродром»
107	Эстафета между двумя командами.	Учится выполнять ведущую роль в игре-эстафете, осознанно относится к выполнению	П/и «Кенгуру», «Посадка картофеля», «Туннель».

		правил игры.	«Передача эстафетной палочки», «Паучки», «Сороконожка».
108	П/и на улице.	Ориентируется в пространстве, развивает скоростно-силовые качества в беге.	Ходьба на носках, руки в стороны; пятках, с высоким подниманием бедра, руки за голову и бег в колонне по одному с разворотом в противоположную сторону, бегают с выносом прямых ног вперед, галопом правым и левым боком. ОРУ. П/и «Догонялки», «Третий лишний», «Узнай по голосу».

Методическая литература

1. Н.В.Нищева Подвижные и дидактические игры на прогулке – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. – 192с
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под ред.С.О.Филипповой - СПб.: «Детство-пресс», 2005
3. Кириллова Ю.А.Комплексы упражнений и подвижных игр на свежем воздухе СПб.: «Детство-пресс», 2008.
4. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду - СПб.: «Детство-пресс», 2009
5. Грядкина Т.С. Образовательная область Физическая культура - СПб.: «Детство-пресс», 2012
6. Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова Физическое развитие.Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»-Волгоград:Учитель, 2015.-246 с.
7. И.М.Сучкова, Н.А.Давыдова Физическое развитие.Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет лет по программе «Детство»-Волгоград:Учитель, 2015.-199 с.
8. Т.С.Грядкина. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие /Т.С.Грядкина. ред.: А.Г. Гогоберидзе.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-144 с. (Методический комплект программы «Детство»).

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование	Количество
-------	--------------	------------

1	Скамейки	3 шт.
2	Стенка гимнастическая	6 шт.
3	Мешочки для метания (200гр)	21 (шт.)
4	Флажки	50 шт.
5	Мячи баскетбольные	7 шт.
6	Обруч пластмассовый	38 шт.
7	Мат гимнастический (искусственная кожа, параллоновый)	4 шт.
8	Канат для перетягивания	2 шт.
9	Конус сигнальный	4 шт.
10	Дорожка ребристая для ходьбы ногами	1 шт.
11	Сетка волейбольная	1 шт.
12	Дуга большая (железная)	2 шт.
	Дуга маленькая (железная)	8 шт.
13	Баскетбольные кольца	2 шт.
14	Мячи набивные (1,5 кг.)	14 шт.
15	Мячи набивные (1 кг.)	2 шт.
16	Гимнастические палки	49 шт.
17	Гантели (0,5 кг)	2 шт. (1 пара)
18	Скакалка (длинная)	11 шт.
19	Коврик гимнастический	14 шт.
20	Кольца резиновые	50 шт.
21	Планка для прыжка в высоту с регулируемой высотой	2 шт.
22	Мяч волейбольный	2 шт.
23	Мяч (маленький)	10 шт.
24	Фитбол	11 шт.
25	Мяч (средний)	20 шт.
26	Набор модулей (19 предметов)	1
27	Льжи пластмассовые (маленькие)	4 пары
28	Ракетка для бадминтона	4 шт.
29	Самокат	2 шт.
30	Массажер для ног	4 шт.
31	Насос	1 шт.
31	Секундомер	1 шт.
33	Туннель из обруча	2 шт.
34	Клюшка	4 шт.
35	Шайба (большая)	3 шт.
36	Шайба (маленькая)	3 шт.
37	Дорожка для прокатывания мячей	1 шт.
38	Обруч большой	24 шт.
39	Дорожка для ходьбы по следам	3 шт.
40	Кегли	79 шт.
41	Музыкальный центр	1 шт.
42	Фишка (красная, желтая)	20 шт.
43	Канат подвесной	1 шт.
44	Кольцеброс (маленький)	2 шт.
45	Погремушка	50 шт.
46	Стойка для мячей	2 шт.

