

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №38 «ДОМОВЁНОК»**

**Принята:
На педагогическом совете
№1 от 31.08.2022 Г.
Протокол №1**

**Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №38
«Домовенок»
_____ Л.А. Бондарева
Приказ от 31.08.2022 г. №388**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МАДОУ
города Нижневартовска ДС №38
В ГРУППАХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО, СРЕДНЕГО, СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ
НА 2022 -2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ОБЛАСТЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

г. Нижневартовск, 2022 гг.

Оглавление

I. Целевой раздел	3
Паспорт программы	3
Пояснительная записка	5
2. Содержательный раздел	
Модель организации образовательного процесса	12
3. Организационный раздел	
1. План развлечений на учебный год	18
2. Календарно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-5 лет	24
3. Календарно-тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 5-6 лет.....	32
4. Календарно- тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-8 лет	40
5 . Вариативность проведения педагогической диагностики	50
6. Педагогическая диагностика. Требования к уровню подготовки воспитанников	50
7. Учебно – методическое обеспечение	52

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:	<u>Федеральное законодательство</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Конвенция ООН о правах ребенка (1998);➤ Декларация прав ребенка ООН (1959);➤ Конституция Российской Федерации;➤ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;➤ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;➤ Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) утверждена ФКС по общему образованию МО РФ 17.06.2003;➤ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;➤ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», письмо Минобрнауки России от 12.08.02 №13 – 51 – 99/ 14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»;
	<u>Документы регионального уровня:</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Законом Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре» от 28.10.2005г (редакции Закона ХМАО-Югры от 29.06.2006г № 65-03), иными законами и нормативными актами Ханты-Мансийского автономного округа-Югры;
	<u>Документы локального уровня:</u>	<ul style="list-style-type: none">➤ Устав МАДОУ и др. локальные акты;➤ Программа развития МАДОУ ДС №38 на 2020-2025 годы➤ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др./, 2013г.
Название организации в соответствии с уставом	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.Нижневартовска детский сад №38 «Домовёнок»	
Адрес, телефон	Юридический адрес. 628606 ул. Чапаева, дом 4а, город Нижневартовск, Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, Тюменская область.	

Разработчик программы	Инструктор по ФИЗО
Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
Основные задачи программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; ➤ Развитие физических качеств дошкольников ➤ Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики ➤ Правильное выполнение основных движений ➤ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта ➤ Овладение подвижными играми с правилами ➤ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере ➤ Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни ➤ Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); ➤ Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
Музыкально ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать у детей умение чувствовать музыкальные основы и выразительно передавать их в движении. ➤ Способствовать дальнейшему развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно передавать в танце эмоционально-образное содержание. ➤ Развивать танцевально-игровое творчество; ➤ формировать навыки художественного исполнения различных образов при инсценировании песен, танцев, театральных постановок.
Региональный компонент	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Выражать свое настроение в жестах, традиции народов севера и эмоционально откликаться на них, определять характер и настроение. ➤ Осуществлять через проведение подвижных игр, эстафет народов Севера на занятиях, утренней гимнастике, совместных развлечениях с родителями.
ЛФК (элементы по формированию правильной осанки и по профилактике плоскостопия)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Общее укрепление мышечно-связочного аппарата; ➤ Создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении стоя, сидя, в ходьбе; ➤ Формирования навыка правильной походки ➤ Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника; ➤ Способствовать правильному взаиморасположению частей тела; ➤ Систематически закреплять навык правильной осанки.
Сроки реализации	4 года

программы	
Ожидаемые результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Повысить качества физического развития дошкольников на 2% ➤ Повысить физическую подготовленность дошкольников через двигательную активность на 2% ➤ Повысить компетентность родителей о здоровом образе жизни ребенка на 3% ➤ Развита физическая подготовка дошкольников в соответствии с возрастными особенностями детей ➤ Сформирована опорно – двигательная система организма, развито равновесие, координация движений, крупная и мелкая моторика ➤ Правильно выполняет основные движения ➤ Сформированы начальные представления о некоторых видах спорта ➤ Овладел подвижными играми с правилами ➤ Сформирована целенаправленность и саморегуляция в двигательной сфере ➤ Владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни ➤ Результативное участие в спортивных соревнованиях, конкурсах различного уровня

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №38 «Домовёнок» является дошкольным учреждением общеразвивающей направленности.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры в специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его — состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. Разнообразить процесс физического воспитания путем

нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей позволяет игра.

Потребность в поиске конкретных методических путей для обеспечения двигательной активности детей, развития у них положительных эмоций, а так же в соответствии с социальными требованиями к системе российского образования, определёнными в концепции модернизации российского образования.

Воспитание дошкольников как и культуру России в целом невозможно представить без народного искусства, которое раскрывает истоки духовной жизни русского народа, наглядно демонстрирует его моральные, эстетические ценности, художественные вкусы и является частью его истории.

Игра для ребенка – это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной. В игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

Игровые занятия – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

Данная учебная рабочая программа разработана инструктором по физической культуре Мукоид Любовь Владимировна на основе комплексной программы «Детство», примерной основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения /Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. для детей с 3-х до 7-ми лет, региональная программа «Экологического образования дошкольников Ханты-Мансийского Автономного округа» под редакцией Е.В.Гончаровой, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Авдеевой Н.Н., Князевой Н.Л., Стеркиной Р.Б.

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»
- Устав МАДОУ и др. локальные акты;
- Лицензия МАДОУ ДС №38 «Домовёнок»
- Программа развития МАДОУ города Нижневартовска ДС №38 «Домовёнок»
- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др./, 2014г.

Учебная рабочая программа определяет содержание образовательного процесса **области «физическое развитие» в разделе «Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными»** с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Учебная рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

Согласно теории Л.С. Выготского и его последователей, процессы воспитания и обучения не сами по себе непосредственно развивают ребёнка, а лишь тогда, когда они имеют деятельностные формы и обладают соответствующим содержанием.

В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных

особенности детей, воспитывающихся в ДООУ, учебный план.

Особенности осуществления образовательного процесса в ДООУ.

Климатические особенности региона

В основной общеобразовательной программе ДООУ учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Нижневартовск – ХМАО-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДООУ.

Прежде всего, к ним относятся: поздний приход детей в детский сад; ранний уход домой; смещение «пика работоспособности» на более позднее время; трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и более); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

Проблему не соблюдения режима дня дошкольного учреждения (поздний приход детей в детский сад; ранний уход домой) ДООУ решает совместно с родителями, используя разные формы работы:

- индивидуальные беседы-консультации;
- консультации для родителей физкультурно-оздоровительной тематики;
- родительские собрания;
- дни открытых дверей;

В зависимости от погодных условий физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето с заморозками, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни.

Для решения данной проблемы в ДООУ используются комплексы мероприятий, обеспечивающие полноценное развитие детей, с учетом преодоления деприваций во время организации обучающего процесса: используются комплексы мероприятий, обеспечивающих полноценное развитие детей: рационально организуется учебно-воспитательный процесс, учитываются возрастные и гигиенические регламенты непосредственной образовательной деятельности (длительность, количество, нагрузка, чередование разных видов деятельности); систематически проводятся физкультминутки, релаксационные и динамические паузы; непосредственно образовательная деятельность проводится в игровой, непринужденной обстановке, с временным пребыванием на занятии по желанию ребенка; во взаимоотношениях с детьми осуществляется личностно-ориентированный подход, исходя из интересов и способностей детей; большое внимание уделяется

эмоциональному комфорту (создаются ситуации успешности на занятиях); учитывается разнополовое воспитание детей, используются игровые нетрадиционные методы, обеспечивающие гигиену нервной системы, психологическое, физическое, нравственное здоровье.

Из-за специфических природных условий, основной задачей ДООУ является «Сохранение и укрепление здоровья детей». Данное направление является **приоритетным** в нашем ДООУ. Для этого **Область «физическое развитие» включает в себя:**

- Физкультурные занятия с детьми на улице;
- Игровая деятельность по физической культуре, состоящие из набора подвижных игр разной интенсивности;
- Элементы спортивных игр и упражнений;
- Игровые задания в форме круговой тренировки в основных видах движения;
- Игровые задания в традиционной форме, учебно–тренирующего характера;
- Игровые задания сюжетные, построенные на любых физических упражнениях, органично сочетаемые с сюжетом;
- Игровые задания комплексного характера (интегрированные с другими видами деятельности);
- Игровые задания – соревнования построенные на эстафетах;
- Игровые задания с использованием мини-тренажеров.
- *Утренняя гимнастика (виды гимнастик:*
дыхательная, сюжетная, спортивная мини тренировка, музыкально-ритмические движения, подражательные движения, подвижные игры, полоса препятствий)
- *Физкультурные минутки;*
- *Активный отдых:* физкультурные развлечения, праздники, дни здоровья (в первую пятницу каждого месяца), каникулы;
- *Индивидуальная работа с детьми,* имеющими различного рода отклонения в состоянии здоровья;
- *Спортивные и подвижные игры* (зимой – катание на санках, ходьба на лыжах; в теплый период года – катание на велосипеде, спортивные игры);
- создаются условия для самостоятельной двигательной деятельности детей: поделки из снега – лабиринты, дуги для подлезания, ледовая дорожка, метание в цель.
- создана предметно-развивающая среда ДООУ, которая помогает максимально компенсировать неблагоприятные условия проживания детей в районах Крайнего Севера, с учетом гендерного воспитания.
- Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и действиях в непредвиденных ситуациях.

Основные требования к проводимым игровым заданиям – систематичность с постепенным усложнением и повышением требований к качеству их выполнения.

1.Актуальность.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества

2. Название программы.

Основанием для составления рабочей программы явилась программа Т.И. Бабаева «Детство».

Обновление содержания осуществляется на основе программ:

1. М. Д. Маханевой «Воспитание здорового ребёнка» Москва. 1997г.
2. Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» Москва 2016г.
3. В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»

3. Учебный план по реализации основной образовательной программы в группах общеразвивающей направленности при организации непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию.

Группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год	Длительность занятия	Занятие в спортивном зале	Занятие на улице
Группа ОН 3-4 года	3	12	108	15 мин	2	1
Группа ОН 4-5 лет	3	12	108	20 мин	2	1
Группа ОН 5-6 лет	3	12	108	25 мин	2	1
Группа ОН 6-7 лет	3	12	108	30 мин	2	1

4. Сопутствующие формы обучения:

Региональная программа «Экологического образования дошкольников Ханты-Мансийского Автономного округа» под редакцией Е.В.Гончаровой, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» под редакцией Авдеевой Н.Н., Князевой Н.Л., Стеркиной Р.Б.
Цель: Содействие всестороннему гармоничному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его органов и систем, профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

5. Цели и задачи физкультурно – оздоровительной работы в ДОО

Возраст	Цели и задачи	Компонент ДОО
Младший возраст (3-4г)	Цель: Продолжить работу по укреплению и охране здоровья. Создать условия для эффективного сохранения и укрепления здоровья. Задачи: 1. Формировать навыки в основных видах движения, через творческие задания (игру). 2. Приобщать к спортивным упражнениям (на велосипеде, на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах).	Система закаляющих мероприятий. Внедрение в работу по формированию ЗОЖ у детей занятий с элементами игровых здоровьесберегающих технологий 1. Подвижные игры, 2. Игровой массаж,

	<p>3. Развивать двигательные качества (равновесие, быстроту, ловкость, силу, выносливость.)</p> <p>4. Способствовать формированию самостоятельности.</p>	<p>3. Игры на развитие дыхательных путей.</p> <p>4. Пальчиковый игротренинг</p>
Средний возраст (4-5л.)	<p>Цель: Определение и предоставление условий для эффективного сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение технике основных видов движений, развитие разных способов выполнения движений. 2. Совершенствовать координационные возможности детей. 3. Формировать навыков спортивных упражнениях (на велосипеде, на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходьбе на лыжах). 4. Знакомить с правилами в подвижных играх, развивать умения чётко их выполнять. 5. Формировать двигательные качества и пространственную ориентировку. 6. Развивать выразительность движений и согласованность 7. Формировать потребность в ЗОЖ в семье и детском саду. 	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Внедрение в работу по формированию ЗОЖ у детей занятий с элементами игровых здоровьесберегающих технологий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры, 2. Игровой массаж, 3. Игры на развитие дыхательных путей. 4. Пальчиковый игротренинг
Старший возраст (5-6л.)	<p>Цель: Определение и предоставление условий для эффективного сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i> Формировать элементарные знания об основах ЗОЖ. Дать представление о многообразии физических и спортивных упражнений и их значении. Учить умению, ставить задачу и находить способы её решения. Обучать технике основных движений(бег, прыжки, метание, лазание и т.д.) Способствовать приобретению базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях; Приступить к целенаправленному развитию физических качеств (равновесие, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) Развивать равновесие и координацию движений.</p> <p><i>Воспитательные:</i> Развивать интеллектуальные, духовные способности;</p>	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Использование в работе с детьми мероприятий направленных на формирование здоровьесберегающего поведения посредством игровых технологий.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать на основе знаний и умений здоровьесберегающий стиль поведения. 2. Развивать у детей сознательный контроль за своим двигательным поведением, включить самого

	<p>Формировать нравственно-волевые качества(дисциплинированность, честность, чувство товарищества, настойчивость, решительность);</p> <p>Развивать положительные эмоции и дружелюбие, сопереживание и взаимопонимание</p> <p>Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность.</p> <p><i>Оздоровительные:</i></p> <p>Сохранять и укреплять здоровье детей;</p> <p>Удовлетворять биологическую потребность детей в движении;</p> <p>Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей</p> <p>Учить детей умению регулировать свою двигательную активность, чередуя интересные движения с менее интересными движениями и отдыхом;</p> <p>Давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах.</p>	<p>ребенка в заботу о своем здоровье и предупреждение травматизма.</p> <p>3. Способствовать овладению детьми навыками саморегуляции своего эмоционального состояния и конструктивного поведения в различных видах деятельности.</p> <p>4. Приобретения навыка правильного дыхания;</p> <p>5. Привить навыки элементарного самомассажа;</p> <p>6. Развивать эмоционально-волевую сферу и игровую деятельность;</p> <p>7. Формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты и т.д.)</p>
<p>Подготовительный к школе возраст (6-до окончания ОО лет)</p>	<p>Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста путём физиологической активности органов и систем оздоровления в детском дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Образовательные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрять образовательные здоровьесберегающие технологии 2. Продолжать учить умению, ставить задачу и находить способы её решения. 3. Закреплять технику основных движений (бег, прыжки, метание, лазание и т.д.) 4. Способствовать приобретению базовых умений и навыков в спортивных играх и упражнениях; 6. Развивать физические качества (равновесие, быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) 7. Развивать равновесие и координацию движений. <p><i>Воспитательные:</i></p>	<p>Система закаливающих мероприятий. Технология В.Т.Кудрявцева «Развивающая педагогика оздоровления детей дошкольного возраста».</p> <p>Использование в работе с детьми мероприятий направленных на формирование здоровьесберегающего поведения посредством игровых технологий.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать на основе знаний и умений здоровьесберегающий стиль поведения. 2. Развивать у детей сознательный контроль за своим двигательным поведением, включить самого ребенка в заботу о своем здоровье и

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать интеллектуальные, духовные способности; 2. Формировать нравственно-волевые качества(дисциплинированность, честность, чувство товарищества, настойчивость, решительность); 3. Развивать положительные эмоции и дружелюбие, сопереживание и взаимопонимание 4. Воспитывать самостоятельность и ответственность, инициативность и творческую активность. <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранять и укреплять здоровье детей; 2. Удовлетворять биологическую потребность детей в движении; 3. Совершенствовать адаптационные и функциональные возможности детей 4. Продолжать учить детей, умению регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными движениями и отдыхом; 5. Давать детям элементарные представления о некоторых профилактических процедурах 	<p>предупреждение травматизма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Способствовать овладению детьми навыками саморегуляции своего эмоционального состояния и конструктивного поведения в различных видах деятельности. 4. Приобретения навыка правильного дыхания; 5. Привить навыки элементарного самомассажа; 6. Развивать эмоционально-волевою сферу и игровую деятельность; 7. Формировать гармоничную личность (умение дружить, чувства уважения, доброты и т.д.)
--	---	--

6. Модель организации образовательного процесса

Младший дошкольный возраст.

Основные направления развития	Модель организации образовательного процесса; содержание	
	Непосредственная образовательная совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность
	Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей младшего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры	
	<p><i>Порядковые упражнения.</i> 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.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного</p>	<p>Подвижные игры и игровые упражнения <u>с ходьбой и бегом</u>: «Пройди, не задень», «Пройди, не упади», «Бегите к флажку», «Мыши и кот» «Птички в гнездышках», «Трамвай», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Пилоты»,</p>

	<p>положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу. <u>Основные движения</u>. <u>Ходьба</u>. 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. <u>Бег</u>, не опуская головы. <u>Прыжки</u>. 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. <u>Катание, бросание, метание</u>. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели. <u>Лазание</u> по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.</p> <p><u>Спортивные упражнения</u>: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. <u>Подвижные игры</u>. Основные правила в подвижных играх.</p>	<p>«Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай».</p> <p><u>С прыжками</u>: «По ровненькой дорожке», «Через ручеек», «С кочки на кочки», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Подпрыгни по- выше», «Лягушки», «Зайцы и волю», «Лиса в курятнике», «По дорожке на одной ножке». <u>С бросанием и ловлей</u>: «Подбрось, поймай», «Мяч через сетку», «Сбей булаву», «Целься вернее», «Попади в цель», «Кто дальше бросит мяч», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Школа мяча». <u>На ориентировку в пространстве</u>: «Найди свое место», «Найди где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки». Народные подвижные игры, забавы.</p>
Здоровье	<p>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.</p>	<p>Игры: «Палка- палка, огуречник – получился человечек» « Нюх- нюх», «Полезно- вредно», « Что лишнее?», « Хорош- плохо», « Сладкая история», « Что полезно- что вредно?» « Кто позвал?», « Можно или нельзя» ит.д.</p> <p>Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

Средний дошкольный возраст

Основные	Модель организации образовательного процесса; содержание
----------	--

направления развития		
	Непосредственная образовательная совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность
Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей среднего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры		
	<p><u>Порядковые упражнения.</u> 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. <u>Общеразвивающие упражнения.</u> Традиционные четырехчастные 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. <u>Основные движения.</u> 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. <u>Ходьба</u> с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). <u>Бег.</u> 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 (5×3=15), ведение колонны. <u>Бросание, ловля, метание.</u> Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. <u>Ползание, лазание.</u> Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице,</p>	<p><u>Подвижные игры:</u> с бегом, прыжками, ползанием и лазаньем; бросанием и ловлей, метанием, прокатыванием. Игры с правилами, сюжетом и без сюжета. <u>С бегом:</u> «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»; <u>с прыжками:</u> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»; <u>с ползанием, лазаньем:</u> «Котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»; <u>С бегом:</u> «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Ловишки», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Не опоздай!», «Лохматый пес»; <u>с прыжками:</u> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот», «По дорожке на одной ножке»; <u>с ползанием, лазаньем:</u> «Котята и щенята», «Мыши в кладовой»,</p>

	<p>скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. <i>Прыжки.</i> 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 (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. <i>Подвижные игры:</i> 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. <i>Спортивные упражнения.</i> Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. 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.</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц»; <u>с метанием, бросанием и ловлей:</u> «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцебросы», «Кегли», «Кто дальше бросит предмет?»; <u>на ориентировку в пространстве:</u> «Найди, где спрятано»</p>
Здоровье	<p>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.</p>	<p>Игры: «Полезно- вредно», «Что лишнее?», «Хорошо- плохо», «Сладкая история», «Что полезно- что вредно?» «Кто позвал?», «Можно или нельзя» ит.д.</p> <p>Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

Старший дошкольный возраст

<p>Основные направления развития</p>	<p>Модель организации образовательного процесса; содержание</p>	
	<p>Непосредственная образовательная совместная</p>	<p>Самостоятельная деятельность</p>

	деятельность педагога с детьми	
	<p>Содержание педагогической работы по развитию физических качеств детей старшего дошкольного возраста составляют многообразные физические упражнения - имитации, игры</p>	
	<p><i>Порядковые упражнения:</i> 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. <i>Общеразвивающие упражнения:</i> четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным 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. <i>Ходьба.</i> Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. <i>Бег.</i> 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 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). <i>Прыжки.</i> 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. 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 вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели</p>	<p>Подвижные игры: с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. <u>С бегом:</u> «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «два мороза», «Горелки», «день и ночь»; <u>С прыжками:</u> «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»; <u>С ползанием и лазаньем:</u> «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»; <u>с метанием, бросанием и ловлей:</u> «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие Тарелки»; игры - эстафеты: «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Пе - ревозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»; <u>игры-забавы:</u> «Веревочках», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат» <u>Игры с элементами</u></p>

	<p>(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, лазание 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.</p>	<p><u>спорта</u> Городки. Знать 3—4 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты с боку и от плеча.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.</p> <p><u>Бадминтон.</u> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.</p> <p><u>Футбол.</u> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов.</p> <p>Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p> <p><u>Хоккей.</u> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать шайбу в ворота. Прокатывать ее друг другу в парах. задерживать клюшку.</p>
Здоровье		<p>Игры: «Полезно- вредно», «Что лишнее?», «Хорошо- плохо», «Сладкая история», «Что полезно- что вредно?» «Кто позвал?», «Можно или нельзя» ит.д.</p> <p>Летние, зимние игры и забавы на свежем воздухе</p>

7. План развлечений на 2022-2023 учебный год

Месяц	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Сентябрь	Осенний марафон	Осенний марафон
Октябрь	«Жили были Ох и АХ»	«Жили были Ох и АХ»
Ноябрь	«Берегись автомобиля»	«Берегись автомобиля»
Декабрь	«Прогулка по зимнему лесу»	«Прогулка по зимнему лесу»
Январь	«Зимние забавы»	«Зимние забавы»
Февраль	«Бравые солдаты»	«Бравые солдаты»
Март	«Мой веселый звонкий мяч»	«Мой веселый звонкий мяч»
Апрель	«Спорт- здоровье»	«Спорт- здоровье»
Май	«Мы наследники Великой победы!»	«Мы наследники Великой победы!»

8. План взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с семьями воспитанников

№	Мероприятия	Возрастная категория детей	Сроки проведения	Ответственный
1	Гимнастика с воображением	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Сентябрь	
2	Польза утренней гимнастики	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)		
3	«Красивая осанка»; Профилактика плоскостопия	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Октябрь	
4	Упражнения для формирования правильной осанки!; «Плоские стопы нам не нужны»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)		
5	Имитационно – игровые упражнения (подражающие упражнения)	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Ноябрь	
6		Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста		

		(5-7лет)	
7	Лепим фигуры из снега всей семьей	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Декабрь
8	Зимушка зима!	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7лет)	
9	Здоровье ребенка – наша общая задача!	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Январь
10	«Коньки и лыжи»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7лет)	
11	Спортивное развлечение «Бравые солдаты»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (4-7лет)	Февраль
12	«Весна весна на улице!»	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Март
13	Чем занять ребенка на улице весной	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	
14	День здоровья. Открытые занятия по ФИЗО, утренней гимнастики и закаливания	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (4-7лет)	Апрель
15	«Спортивный комплекс дома»	Группы общеразвивающе направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	
16	Значение подвижных игр	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7 лет)	
17	Роль физической культуры в жизни ребенка	Группы общеразвивающей направленности детей младшего и среднего возраста (3-5 года)	Май
18	«Спортивные игры с нестандартным оборудованием»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (5-7лет)	
19	«О летнем отдыхе детей»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (3-7лет)	Июнь
20	«На пляж с ребенком»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (3-7лет)	Июль
21	«Здоровый образ жизни»	Группы общеразвивающей направленности детей старшего возраста (3-7лет)	Август

9.Календарно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы 3-4 лет

№ п/п	Дата проведения НОД	Тема НОД
1	Сентябрь 1 неделя	Выявить умения детей ходить и бегать небольшими группами, за инструктором, ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.
2		Упражнять детей в ходьбе и беге небольшими группами, за инструктором.
3		Упражнять детей в ходьбе между двумя линиями, сохраняя равновесие.
4	2 неделя	Выявить умения детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.
5		Упражнять детей в ходьбе и беге за инструктором.
6		Упражнять детей в подпрыгивании на двух ногах на месте.
7	3 неделя	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.
8		Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу.
9		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонну по одному и в энергичном отталкивание мяча от себя прокатывая друг другу.
10	4 неделя	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.
11		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному всей группой, подлезать под шнур
12		Продолжать учить детей в подлезанием под шнуром
13	ОКТАБРЬ 1 неделя	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.
14		Упражнять детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте.
15		Повторить подпрыгивание на двух ногах на месте.
16	2 неделя	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.
17		Упражнять детей приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании, упражнять в прокатывании мячей.
18		Упражнять детей в прокатывании мячей
19	3 неделя	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.
20		Упражнять детей энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу
21		Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ползании на четвереньках
22	4 неделя	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора, подлезать под шнур, упражнять в равновесии

		при ходьбе по уменьшенной площади.
23		Продолжать учить подлезать под шнур
24		Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.
25	НОЯБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.
26		Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади
27		Упражнять детей в мягко приземляться в прыжках
28	2 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.
29		Продолжать учить выполнять задание по указанию инструктора, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги
30		Продолжать учить в прокатывании мяча друг другу.
31	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.
32		Продолжать учить ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его обратно.
33		Повторить ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении
34	4 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
35		Закреплять умение детей подлезать под дугу на четвереньках
36		Повторить ходьбу в колонне по одному, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры
37	ДЕКАБРЬ 1 неделя	Ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.
38		Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.
39		Отработать приземлении на полусогнутые ноги
40	2 неделя	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча
41		Продолжать учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.
42		Повторить прокатывание мяча.
43	3 неделя	Ходить и бегать враспынную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.
44		Продолжаем учить прокатывать мяч друг другу, выдерживание направления
45		Упражнять детей в пролезании под дугой
46	4 неделя	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.
47		Повторить подлезание под шнуром, не касаясь руками пола

48		Продолжать учить сохранять равновесие при ходьбе по доске.
49	ЯНВАРЬ 1 неделя	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.
50		Упражняем детей в построение и ходьбе парами.
51		Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.
52	2 неделя	Ходить и бегать враспынную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.
53		При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги
54		Учить прокатывать мяч вокруг предмета
55	3 неделя	Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.
56		Продолжать учить прокатывать мяч друг другу
57		Упражнять в подлезании под дугой, не касаясь руками пола
58	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.
59		Повторить подлезание под шнуром, не касаясь руками пола
60		Формировать правильную осанку при ходьбе по доске
61	ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч.
62		Учить ходить переменными шагами, через шнуры
63		Упражнять в прыжках из обруча в обруч.
64	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
65		При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги.
66		Упражнять в прокатывании мяча друг другу
67	3 неделя	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге враспынную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.
68		Продолжать учить ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге враспынную, бросать мяч через шнур.
69		Повторяем подлезание под шнуром, не касаясь руками пола.
70	4 неделя	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге враспынную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.
71		Продолжаем учить пролезать в обруч, не касаясь руками пола
72		Повторить сохранять равновесие при ходьбе по доске
73	МАРТ 1 неделя	Ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.

74		Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади
75		Отрабатываем мягкое приземление в прыжках с продвижением вперед.
76	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.
77		Продолжать знакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги).
78		Повторяем прокатывание мяча между предметами
79	3 неделя	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).
80		Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками,
81		Продолжать упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).
82	4 неделя	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).
83		Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу
84		Упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).
85	АПРЕЛЬ 1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.
86		Сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
87		Упражнять в прыжках в длину с места
88	2 неделя	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.
89		Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги
90		Упражнять в бросании мяча о пол
91	3 неделя	Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.
92		Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками
93		Отрабатывать в ползании по доске
94	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.
95		Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку
96		Упражнять в ходьбе по доске, формируя правильную осанку
97	Май 1 неделя	Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур.
98		Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре

99		Упражнять в перепрыгивании через шнур.
100	2 неделя	Выявить умение ходить и бегать врассыпную, приземляться на носочки в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх.
101		Учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места
102		Учить подбрасывать мяч вверх.
103	3 неделя	Выявить умение ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу инструктора, бегать врассыпную, подбрасывать мяч вверх и ловить его, в ползании по скамейке на ладонях и коленях.
104		Упражнять подбрасывать мяч вверх и ловить его
105		Повторить ползание по скамейке на ладонях и коленях
106	4 неделя	Выявить умение в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, в равновесии.
107		Отработать переменный шаг и координацию движений, бег в рассыпную
108		Учить влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, в равновесии.

10.Календарно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-5 лет

№ п/п	Дата проведения НОД	Тема НОД
1	Сентябрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
2		Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
3		1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. После того как все дети пройдут между двумя линиями, подается сигнал к бегу, и так в чередовании 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м. Повторить 2 раза.
4	2 неделя	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
5		Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
6		1. Прыжки на двух ногах вверх - «Достань до предмета» (4- 5 прыжков). Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами (3-4 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). По 10-15 раз каждой группой. 3. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места (ориентир -

		кубик, мяч).
7	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур
8		Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
9		1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз). Упражнение выполняется по команде воспитателя: «Бросили!», дети ловят мяч произвольно. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой). При лазанье под дугу необходимо сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция составляет 3-4 м.
10	4 неделя	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
11		Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
12		1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3-4 кубика или 3 набивных мяча), руки на поясе (или свободно балансируют). Повторить 2-3 раза. 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1 м одна от другой. Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) до обозначенного места (кубик, мяч). Повторить 2-3 раза.
13	Октябрь 1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
14		Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
15		1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза.
16	2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
17		Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
18		1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на расстоянии 0,25 м один от другого) выполняются поточным способом (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». Задание выполняется в среднем темпе 2 раза. После прокатывания дети поднимают мяч над головой.
19	3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.

20		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
21		1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). Дети подходят к обручам, берут мячи и по сигналу воспитателя упражняются в бросании вверх и ловле мяча двумя руками.
22	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
23		Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
24		1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза). Организация при проведении упражнений зависит от наличия пособий, количества детей в группе, их физической подготовленности.
25	Ноябрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
26		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
27		1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см) по 5-6 раз подряд в произвольном темпе.
28	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
29		Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.
30		1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. (Внимание - энергичному отталкиванию от пола и взмаху рук.) 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу
31	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
32		Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
33		1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м (повторить 2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.
34	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

35		Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
36		1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз. Положение рук может быть различным - на пояс, в стороны, за голову. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза).
37	Декабрь 1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
38		Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя
39		1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга) (2 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. Расстояние между предметами 1 м. Повторить 2 раза.
40	2 неделя	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
41		Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.
42		1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).
43	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
44		Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска
45		1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка). Выполняется двумя колоннами поточным способом.
46	4 неделя	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
47		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
48		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Выполняется двумя колоннами в среднем темпе (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м. Повторить 3

		раза.
49	Январь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
50		Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
51		1. Равновесие - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
52	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
53		Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
54		1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м, повторить несколько раз. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м, повторить 2 раза.
55	3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
56		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
57		1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м (8-10 раз). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» на расстояние 3 м (2 раза). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м; повторить 2 раза.
58	4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
59		Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
60		1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой (2 раза).
61	Февраль 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
62		Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.
63		1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук (2-3 раза).

		3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).
64	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
65		Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками
66		1. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.
67	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
68		Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки
69		1. Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли) (2-3 раза).
70	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами
71		Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
72		1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «помедвежьи». Выполняется двумя колоннами поточным способом. Повторить 2-3 раза. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). Повторить 2-3 раза.
73	Март 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках
74		Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
75		Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
76	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную
77		Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
78		1. Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). 3. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз).

79	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
80		Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
81		1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.
82	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
83		Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
84		1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). Дети выполняют упражнения (после показа и объяснения) последовательно одно за другим, воспитатель осуществляет страховку у гимнастической стенки.
85	Апрель 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках
86		Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упраж. с мячами.
87		Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого; повторить 2-3 раза. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).
88	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
89		Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
90		Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (построение в произвольном порядке по всему залу).
91	3 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
92		Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер
93		1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».

		3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.
94	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
95		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча
96		1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) (рис. 12). 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.
97	Май 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места
98		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом
99		1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (сойти, не прыгая). Положение рук может быть разным - на пояс, в стороны, за голову. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.
100	2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом
101		Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
102		1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).
103	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель
104		Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения
105		1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»). 3. Прыжки через короткую скакалку.
106	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
107		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом
108		1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).

11.Календарно-тематический план физкультурно – оздоровительной работы с детьми 5-6 лет

№ п/п	Дата проведения НОД, время, мин	Тема НОД
1	Сентябрь 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча
2		Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.
3		1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого («змея кой») 3.Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол (по сигналу воспитателя дети ударяют мячом о пол, затем ловят двумя руками и перебрасывают партнеру).
4	2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.
5		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом
6		1.Прыжки в высоту с места («достань до предмета») выполняются фронтальным способом (4—5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15—20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2—3 раза).
7	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.
8		Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».
9		1.Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.
10	4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед
11		Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках

12		1.Пролезание в обруч прямо и боком (в чередовании) в группировке (5—6 раз). 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 3.Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) —2—3 раза.
13	ОКТАБРЬ 1 неделя	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча
14		Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках
15		1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трех (приставных) шагов ребенка (2—3 раза). 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (5—6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35—40 см (2—3 раза). 3.Передача мяча двумя руками от груди из исх. полож. -ноги на ширине плеч(8-10 раз)
16	2 неделя	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.
17		Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
18		1.Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз). 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) —8—10 раз. 3.Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).
19	3 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.
20		Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками
21		1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4—5 раз). 2.Ползание на четвереньках между предметами (кегли, набивные мячи, кубики, поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) «змейкой» (2—3 раза) 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше (2—3 раза)
22	4 неделя	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.
23		Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».
24		1.Переползание на четвереньках с преодолением препятствий (2—3 раза). 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (2—3 раза). 3.Прыжки на препятствие (Высота 20 см) — 2—3 раза.
25	5 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого

		мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
26		Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
27		1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной (2—3 раза). 2.Прыжки по прямой (расстояние 6 м) — два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно) и т. д. до конца дистанции, возвращаться в свою колонну шагом (2 раза). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (10—12 раз).
28	НОЯБРЬ 1 неделя	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами
29		Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.
30		1.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4 м) — 2—3 раза. 2.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6 м) — 1—2 раза. 3.Отбивание мяча (диаметр 6—8 см) о пол, продвигаясь вперед шагом (2—3 раза).
31	2 неделя	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии
32		Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом
33		1.Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м (2—3 раза). 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени (2 раза). 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3 м) — 2—3 раза.
34	3 неделя	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
35		Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.
36		1.Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза). 2.Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись отдельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.
37	4 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
38		Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.

39		<p>1.Подлезание под шнур прямо и боком (2—3 раза)</p> <p>2.Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—3 раза.</p> <p>3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.Если на предыдущем занятии для более прочного усвоения все упражнения выполнялись раздельно, в медленном темпе, то на повторном можно соединить несколько видов (или все) упражнений в зависимости от усвоения детьми.</p>
40	ДЕКАБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча
41		Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».
42		<p>1.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка.</p> <p>2.Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза).</p> <p>3.Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).</p>
43	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия
44		Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели
45		<p>1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места (кубика, кегли) на расстояние 5 м (2—3 раза).</p> <p>2.Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч (2 раза).</p> <p>3.Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении (2 раза)</p>
46	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
47		Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке
48		<p>1.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.</p> <p>2.Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).</p> <p>3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.</p>
49	4 неделя	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и Глазомер.
50		Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения
51		1.Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 раза).

		2.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). 3.Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раза).
52	ЯНВАРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.
53		Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием
54		1.Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками (2—3 раза) 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) 2—3 раза. 3.Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м) 10—12 раз.
55	2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии
56		Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.
57		1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) 8—10 раз. 2. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).
58	3 неделя	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
59		Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.
60		1. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).
61	ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.
62		Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке
63		1. Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).
64	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

65		Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
66		1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см) — 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками (10—12 раз).
67	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.
68		Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.
69		1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5—6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см) - 2—3 раза. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.
70	4 неделя	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.
71		Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.
72		1. Лазанье — влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.
73	МАРТ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.
74		Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость
75		1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в один ряд (3—4 раза). 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши (10—12 раз).
76	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.
77		Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом
78		1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30см) 5—6 раз 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз) 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).
79	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.
80		Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом

81		1. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—3 раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах 2-3 раза.
82	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.
83		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом
84		1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м правой и левой рукой способом от плеча (6 раз). 2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—3 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза).
85	АПРЕЛЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.
86		Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом
87		1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязательен. 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).
88	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.
89		Упражнять детей в непрерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
90		1. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (3—4 раза) 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8-10 раз) 3. Пролезание в обруч (6 раз).
91	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.
92		Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.
93		1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — 6 раз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой (2—3 раза).
94	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.
95		Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии
96		1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом, ходьба по рейке гимнастической стенки приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты (2—3 раза).
97	Май	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи,

	1 неделя	положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.
98		Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.
99		1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз) 3. Подлезание под дугу (обруч) 5—6 раз.
100	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.
101		Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
102		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2—3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).
103	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии
104		Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками
105		1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.
106	4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями
107		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.
108		1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8-10 раз) 2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд, Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами. 3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.

12.Календарно- тематический план физкультурно-оздоровительной работы с детьми 6-8 лет

№ п/п	Дата проведения НОД, время, мин	Тема НОД
1	Сентябрь 1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
2		Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
3		1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.
4	2 неделя	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упр-ния с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
5		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
6		1. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м. Повторить 3—4 раза. Выполняется двумя колоннами поточным способом (руки произвольно). 2. Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах (стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу). Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя (10-12 раз). 3. Упражнение в ползании — «крокодил». Дети становятся в две шеренги. Первая шеренга занимает положение в упоре лежа на согнутых локтях. Каждый ребенок второй шеренги берет ребенка из первой шеренги руками за щиколотки, приподнимая от пола. По сигналу воспитателя дети передвигаются вперед, перебирая руками, на расстояние не более 3 м. Затем ребята меняются местами.
7	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
8		Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
9		1. Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд). Повторить 3-4 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по- медвежьему»). Повторить 2—3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше (2 раза). Страховка воспитателем обязательна.

10	4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
11		Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
12		1. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»). 2. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого (5-6 мячей). Выполняется двумя колоннами поточным способом. Главное — спину и голову держать прямо; соблюдать дистанцию. 3. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м): два прыжка на одной ноге, при втором прыжке выполняется перепрыгивание и далее прыжки на другой ноге (иначе получится бег с перешагиванием).
13	ОКТАБРЬ 1 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
14		Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.
15		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами в среднем темпе. В конце скамейки взять мешочек в руки и сойти, не прыгая. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо. Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)(3-4 раза). 3. Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах. Один ребенок бросает мяч, другой — ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши. Расстояние между детьми 2-2,5 м.
16	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
17		Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
18		1. Прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
19	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
20		Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
21		1. Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами или шеренгами (если достаточно пособий, позволяет пространство зала и группа детей малочисленна).

		<p>Повторить 2-3 раза.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м. Повторить 2 раза.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Темп умеренный, но не медленный. Повторить 2—3 раза.</p>
22	4 неделя	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
23		Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
24		<p>1. «Проползи — не урони». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед (2—3 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).</p>
25	НОЯБРЬ 1 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
26		Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
27		<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната (вначале только на правой ноге, а при повторении упражнения — на левой, и так попеременно), руки произвольно.</p> <p>3. «Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p>
28	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
29		Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
30		<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>3. Передача мяча в шеренгах (3—4 шеренги; дети стоят на расстоянии одного шага друг от друга и передают вдоль шеренги мяч с поворотом к партнеру). Проводится в виде эстафеты, с определением команды -победителя.</p>
31	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.
32		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
33		<p>1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>2. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м), затем подняться, потянуться вверх, руки прямые, хлопнуть в ладоши над головой. Выполняется шеренгами. Повторить 2 раза в одну сторону зала, а затем в обратном направлении.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Страховка</p>

		воспитателем обязательна.
34	4 неделя	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
35		Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
36		1. Повторить лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз (особое внимание при выполнении упражнения уделять положению рук). 2. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
37	ДЕКАБРЬ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
38		Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; Упражнять детей в Продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
39		1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая, Страховка воспитателем обязательна. 2. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м). Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч. Броски мяча выполняются двумя руками снизу, от груди и из-за головы (в каждой серии по 10-12 бросков). 3. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной, то на другой ноге). Выполняется двумя колоннами (2—3 раза).
40	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
41		Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
42		1. Прыжки ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно (серия прыжков, пауза и продолжение упражнения). 2. Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя. По окончании прокатывания взять мяч в руки, выпрямиться, подняться на носки, потянуться. 3. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верх него края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола). Выполняется шеренгами попеременно.
43	3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
44		Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить

		задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
45		<p>1. Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м). Играющие свободно располагаются по залу парами и выполняют броски мяча друг другу. Исходное положение — стойка ноги врозь; у одного ребенка в паре мяч (большой диаметр). Способ выполнения по выбору детей.</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (голову не опускать). По двум сторонам зала лежат набивные мячи и кубики (5-6 шт., расстояние между предметами 1 м). Через 1,5-2 м от последнего предмета лежит обруч. По окончании упражнения в ползании подойти к обручу, встать в него, потянуться вверх и хлопнуть в ладоши над головой. Затем обойти предметы с внешней стороны и встать в конец своей колонны. Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p>
46	4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
47		Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
48		<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову (2-3 раза).</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция Юм). Выполняется шеренгами от исходной черты по команде педагога.</p>
49	ЯНВАРЬ 1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
50		Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
51		<p>1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого). Выполняется двумя колоннами.</p> <p>3. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>
52	2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
53		Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
54		<p>1. Прыжки в длину с места (в соответствии с наличием пособий и физической подготовленностью детей).</p> <p>2. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительными заданиями — приседание, поворот кругом и т.д.).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>

55	3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
56		Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
57		1. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). В руках у игроков одной шеренги по одному малому мячу. Они одной рукой бросают мячи, а дети второй шеренги ловят мячи после отскока о пол двумя руками. Выполняется 10-12 раз подряд. После небольшой паузы повторить упражнение. 2. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота от пола 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Повторить 2 раза. 3. Равновесие — ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс. Выполняется двумя колоннами.
58	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
59		Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
60		1. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами. После ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Выполняется двумя колоннами в умеренном темпе (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы. Выполняется двумя колоннами.
61	ФЕВРАЛЬ 1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
62		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.
63		1. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову (2—3 раза). 2. Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой ногой (по одной стороне зала на правой, по другой стороне — на левой) (2 раза). 3. Играющие образуют круги по 4—5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо, следующему игроку, тот передает мяч дальше по кругу. Как только мяч снова окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив вновь мяч, поднимает его высоко над головой. Воспитатель объявляет команду-победителя.
64	2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
65		Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.

66		<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза). 2. Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи 5—6 шт.) (2 раза) 3. Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упр-ние.
67	3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
68		Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
69		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (вторая группа в это время занимается с мячом: дети распределяются на пары и перебрасывают мяч друг другу разными способами). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой (мячи разложены на расстоянии двух шагов ребенка, чтобы на третий шаг было перешагивание). Выполняется двумя колоннами в среднем темпе. Страховка воспитателем обязательна. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Выполняется шеренгами.
70	4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
71		Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
72		<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (главное — правильный хват рук и постановка стопы серединой на рейку). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Эстафета с мячом «Передал — садись».
73	МАРТ 1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
74		Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
75		<ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша. Выполняется двумя шеренгами поочередно (2-3 раза). 3. Эстафета с мячом. Дети занимают и. п. — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).
76	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
77		Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
78		1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2—3 раза).

		2.Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей. 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи» (2 раза).
79	3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
80		Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
81		1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3. Равновесие — ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове
82	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
83		Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.
84		1.Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см). 2.Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге». 3.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед
85	АПРЕЛЬ 1 неделя	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
86		Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
87		1.Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).
88	2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
89		Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
90		1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги). 2. Эстафета с мячом «Передал — садись». 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.
91	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
92		Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии
93		1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м). 3.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).
94	4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.

95		Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
96		1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров) ; шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2—3 раза. 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч. 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».
97	Май 1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
98		Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
99		1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая. Страховка воспитателем обязательна. 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, стараясь не прижимать мяч к груди, следить за его полетом. Выполняется в произвольном порядке. На одной стороне зала дети под руководством педагога выполняют упражнение на равновесие, на другой — упражнение с мячом. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).
100	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
101		Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
102		1. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) (5-6 раз). 2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). Главное — правильное исходное положение ног, энергичный замах от плеча, попадание в цель (расстояние до цели 3-4 м). 3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.
103	3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
104		Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.
105		1. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой — «Кто дальше бросит». 2. Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». 3. Равновесие — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
106	4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
107		Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

108		<ol style="list-style-type: none">1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «по-медвежьи» (2 раза).2. Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2-3 раза). Выполняется двумя колоннами.3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).
-----	--	---

13. Вариативность проведения педагогической диагностики

- Модифицированная методика оценки физического развития физической подготовленности дошкольников Н. Лесковой, Л.Г. Ноткиной
- Программа воспитания и обучения в детском саду «Детство» Т.В. Логинова
- «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудявцев, Б.Б. Егоров

Месяц	Цель
Сентябрь (первичное обследование)	Определить уровень развития двигательных способностей детей, выявить уровень интереса к физическим упражнениям
Май (итоговое обследование)	Выявить уровень усвоения детьми программного материала по физическому воспитанию

14. Педагогическая диагностика. Требования к уровню подготовки воспитанников

Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы предполагает диагностику промежуточных результатов освоения программы и оценку итоговых результатов ее освоения.

Педагогическая диагностика, за физическим развитием, проводится по разработанным листам оценки, соответствующим возрастной группе, которую посещает ребенок. Так, если работа в группе ведется в соответствии с задачами развития к концу пятого года жизни (средняя группа), диагностика должна проводиться по листам оценки «к концу пятого года жизни».

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, правильно выполняются все основные элементы движения, педагог ставит уровень **«высокий» (3 балла)**. Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ребенок справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки, ставится оценка **«средний» (2 балла)**. Эти оценки отражают состояние нормы развития и освоения программы. Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (воспитатель может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций или при выполнении упражнения ребенком допускаются значительные ошибки, ставится оценка **«низкий уровень» (1 балл)**.

Результаты педагогической диагностики к концу каждого психологического возраста интерпретируются следующим образом.

Преобладание оценок «**высокий уровень**» свидетельствует об успешном освоении детьми требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям преобладают оценки «**средний уровень**», следует усилить индивидуальную педагогическую работу с ребенком по данным направлениям с учетом выявленных проблем в текущем и следующем учебном году, а также взаимодействие с семьей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Если по каким-то направлениям присутствуют оценки «**низкий уровень**», процесс мониторинга переходит на второй уровень, предполагает: проведение комплексного психологического диагностического обследования. Оно должно проводиться инструктором по физической культуре и педагогом-психологом. По результатам оценки составляются индивидуальные программы и рекомендации по педагогической и психологической коррекции развития ребенка.

Периодичность мониторинга устанавливается образовательным учреждением и должна обеспечивать возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводить к переутомлению воспитанников и не нарушать ход образовательного процесса.

Содержание педагогической диагностики тесно связано с образовательной программой обучения и воспитания детей.

15.Учебно – методическое обеспечение

№	Наименование
1	Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. –М.: ТЦ Сфера, 2008.
2	Горькова Л.Г., Губанова Н.Ф. Праздники и развлечения в детском саду. –М.: ВАКО, 2007.
3	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт. сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград. 2009.
4	Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет / авт. сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель 2010.
	Маханева М.Д. Здоровый ребенок. –М., 2004.
5	Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
6	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3–4 лет. – М.: Мозайка – Синтез, 1983.
7	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозайка-Синтез,, 2010.
8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, для старшей группы. - М.: Мозайка-Синтез, 1988.
9	Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011.
10	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / авт. Сост. Е.И. Подольская – Волгоград 2010.
11	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт. Сост. Е.И. Подольская –Волгоград 2010.
12	Тарасова Т.А. Контроль физкультурного состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005.
13	Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно- досуговые мероприятия/ авт. сост. О.Ф. Горбатенко. Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова – Волгоград: Учитель 2008.
14	Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт. сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
15	Физическое развитие детей 5-7 лет: планирование, занятия с элементами игры, физкультурные досуги / авт. сост. Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009.