

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»)

«Рассмотрено»

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1

от «31» августа 2022 г.

Председатель педагогического
совета: _____ Е.В. Маляева

«Согласовано»

Заместитель заведующего

_____ А.В. Костарева

от «31» августа 2022 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Золотая рыбка»

_____ Е.В. Маляева

«31» августа 2022 г.

Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
для детей разновозрастной группы общеразвивающей направленности
(с 3 лет до 7 лет)

Составитель:

Брюшкина Светлана Викторовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотая рыбка»

2022 - 2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

- 1 Рабочая программа «Физическая культура» для детей младшего дошкольного возраста
. (3 - 4 года)
- 2 Рабочая программа «Физическая культура» для детей среднего дошкольного возраста
. (4 - 5 лет)
- 3 Рабочая программа «Физическая культура» для детей старшего дошкольного
. возраста (5 - 6 лет)
- 4 Рабочая программа «Физическая культура» для детей подготовительной к школе
. группы (6 - 7 лет)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно - методического комплекта:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
7. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
8. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Длительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Количество в неделю	3	3	2	2
Количество в год	111	111	74	74

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Целью разработки данной программы является сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления через решение следующих специфических **задач**:

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Новизна данной рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера, с целью ознакомления дошкольников с коренным населением.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно-динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Примерные формы и приемы организации образовательного процесса физического развития

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непрерывная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы; • общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные; • игры с элементами спорта; • спортивные упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная работа с детьми; • игровые упражнения; • игровые ситуации; • утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения; • физкультминутки; • динамические паузы; • подвижные игры; • проблемные ситуации; • имитационные движения; • спортивные праздники и развлечения; • гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий; • упражнения: - корригирующие, 	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры; • игровые упражнения; • имитационные движения 	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • совместные игры; • походы; • занятия в спортивных секциях; • посещение бассейна; • посещение соревнований, спортивных праздников

	- классические, - коррекционные		
--	------------------------------------	--	--

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

Методика проведения оценки уровня физической подготовленности

1. Бег на 10 метров с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребёнок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров ребенок от старта разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком - на линии старта и второй педагог с секундомером - на 4 -5 метров дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 метров на метров на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше на линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции. По команде: "Внимание!" ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда "Марш", и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг. вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам.)

Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 (см.) Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 секунд. лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 (см.) Эта цифра записывается со знаком "плюс" (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком "минус" (-), если пальцы на уровне пяток, то ставится "ноль" (0).

Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик на максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: Определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 гр. для детей в возрасте 4 лет и 200 гр. для детей в возрасте 5-7 лет.

Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек на уровне плеча. Регистрируются три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 (см.) в каждую сторону.

7. Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15 - 30 с до 1-2,5 м.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений);

выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	5,5-3,8	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	5,6-3,8	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	11,0-10,0	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	11,8-10,3	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	110-150	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	100-140	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	60-85	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	55-80	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	1,8-3,5	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	1,5-2,5	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	1,6-3,0	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	1,3-2,0	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	1-3	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	2-6	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	40 сек	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	40 сек	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	5,5-3,8	4,0—8,0	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	5,6-3,8	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	11,0-10,0	3,5—7,5	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	11,8-10,3	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 3-4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области "Физическое развитие" для подгруппы детей 3-4 года разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно–методического комплекта:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	3 – 4 года
Длительность	15 мин
Количество в неделю	3
Количество в год	111

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического развития через решение следующих специфических **задач**:

- продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, нах свое место при построениях.
- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в

подвижных играх.

Подвижные игры.

- развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, подлезания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Дополнительные задачи по обновлению содержания образования: повышение мотивации двигательной активности детей путем непрерывной -образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера, с целью ознакомления дошкольников с коренным населением.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно-динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 ГОДА

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	3	111
Ходьба бег	3	111
Равновесие	3	45
Прыжки	3	60
Ползание, лазание	3	47
Катание, бросание, метание	3	59

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Содержание работы по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательная область «Физическое развитие»

построено по разделам в соответствии с учебно-тематическим планом рабочей программы.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола: пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом: повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления, мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключивать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад: поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его) наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот» «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматы: пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади *e* круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

		2 05.09.22 - 09.09.22	1. Учить прыгать из кружка в кружок, -ходить на носочках, -строиться в шеренгу, катать мяч др. др., перелезть через бревно; 2. упражнять в прыжках в высоту с места; 3. Развивать чувство равновесия, глазомер.	Построение в шеренгу. <i>О</i>	Х. на носках. <i>О</i> . Бег по кругу. <i>П</i>	№ 2 Медл. кру- жение в обе стор. <i>П</i> № 3 «Пойдём по мостику»	№ 1 Прыжки из кружка в кружок. <i>О</i> № 3 «Лягушата»	№ 2 Перелезание через бревно. <i>О</i> № 3 «Медвежата»	№ 1 Катание мяча (шарика) др. др. <i>О</i> № 3 «Сбей кеглю»		
			Общеразвивающие упражнения без предметов								4-6
			1. И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на шир. плеч, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. 5 р. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вперед, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 р. в каж. стор.). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на 2х ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.								
		Подвижная игра (с прыжками) «Поймай комара»/ III часть. Мало п/и «Найди птичку»									
Индивидуальная работа											
		3 12.09.22 - 16.09.22	1. Учить -ходить по бревну, -прыгать вокруг предметов, -катать шарик в воротца, 2. Упражнять в умении бегать по кругу, подлезании под шнур, ползании на четвереньках по прямой и змейкой. 3. Развивать равновесие, умение реагировать на сигнал.	Построение в круг. <i>П</i>	Обычная ходьба. Бег друг за другом. <i>П</i>	№ 2 Ходьба по бревну с прист-ем пятки одной ноги к носку др. <i>О</i>	№ 2 Прыжки вокруг предметов. <i>О</i>	№ 1, 3 Ползание на ч-вах по прямой (змейкой) (расст. 6 м). <i>П</i>	№ 1,3 Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). <i>О</i>		
			Общеразвивающие упражнения без предметов								6-9
			1. И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в и.п. (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на шир. плеч, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. 5 р. 3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вперед, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 р. в каж. стор.). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на 2х ногах на месте на счет 1—8. Повторить 2 раза.								
		П/и (с подлез. и лазаньем) «Наседка и цыплята»/ III часть. Мало п/и «Пузырь»									
Индивидуальная работа											

		4 19.09.22 - 23.09.22	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; 2. Упражнять - в ходьбе по рейке, прыжках из кружка в кружок, 3. Развивать ловкость, глазомер	Построение в шеренгу. П	Ходьба с выс. подн-ем колена. Бег в колонне по одному. П	№ 1. Ходьба по рейке (№ 3 дорожке), полож. на пол. П	№ 2 Прыжки из кружка в кружок. П	№ 1. Перелезание через бревно. П (№3 под рейку)	№ 2 Катание мяча (шарика) друг другу. П	10-12		
Общеразвивающие упражнения с кубиками.												
<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2—3 раза в каж. сторону).</p> <p>4. И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).</p>												
Подвижная игра (с полз. лазаньем) «Наседка и цыплята»/ III часть «Найдём жучка»												
Индивидуальная работа												
		5 26.09.22 - 30.10.22	1. Учить строиться в колонну по одному, прыгать вверх с места, ходить по ребристой доске, перешагивая через предметы; 2. Упражнять в - ходьбе на носочках, - ползании на четв-х между предметами, - катании мяча в воротца 3. Развивать глазомер, ловкость, равновесие.	Построение в колонну по одному. О	Х. на носках. П. Бег (подгруппами и всей группой). 3	№ 1 Х. по ребр. доске с перешаг. ч/з предметы О (№ 3. с приседанием).	№ 1 Прыжки вверх с места (№ 3 с разбега) доставая предмет, подвеш-й выше поднятой руки ребенка. О	№ 2 Ползание на четвереньках между предметами П	№ 2 Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50- 60 см). П	13-15		
Общеразвивающие упражнения.												
<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п. — ноги на шир. плеч, руки за спиной. Наклон к прав.(лев.) ноге, хлопнуть в ладоши; выпр-ся, и. п. (5 раз).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3—4 раза).</p>												
Подвижная игра (с прыжками) «По ровненькой дорожке»/ Ходьба по кругу с заданием «Покажи лесного зверя»												
Индивидуальная работа												

		6 03.10.22 - 07.10.22	1. Учить, бегать на носочках, метать мяч в горизонтальную цель; 2. Упражнять в умении ходить по кругу, бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой, прыжках вокруг предметов. 3. Развивать глазомер, внимание, координацию движений.	Построение в круг. П	Ходьба по кругу. П Бег на носочках. О	№ 2, 3 Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку др. П	№ 1, 2 Прыжки вокруг предметов. П		№ 1, 3 Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). О	16-18					
				Общеразвивающие упражнения.											
				1. И. п. — ноги на шир. ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и.п.. 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3 р. в каж. стор.). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прав. (левую) ногу, опустить; вернуться в и.п. (4-6 р). 5. И. п. — ноги слегка расст-ны, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет вос-ля (ил под бубен).											
				Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»											
			Индивидуальная работа												
		7 10.10.22 - 14.10.22	1. Учить ходить змейкой, прыгать между предметами; 2. Упражнять в умении бегать в колонне по одному, ползании на четв-х, катании мячика; 3. Развивать глазомер, равновесие, внимание.	Построене в колонну по одному. П	Ходьба змейкой (м/у предм.). О Бег в колонне по одному. П	№ 2 Медленное кружение в обе стороны. П	№ 2, 3 Прыжки м/у предметами. О	№ 1 Ползание на четв-ах по прямой (расст. 6 м). П	№ 1, 3 Катание мяча (шарика) друг другу. П	19-21					
				Общеразвивающие упражнения с мячом.											
				1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза) 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.											
				П/и (с подлез. и лазаньем) «Мыши в кладовке» / Мало п/и «Найди мышку»											
			Индивидуальная работа												

	8	17.10.22 - 21.10.22	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений;	Построение в шеренгу. П	Ходьба змейкой (м/у предметами). Бег на носочках. П	№ 1, 3 Ходьба по ребристой доске перешаг. предм. (№ 3 руки в стороны) П	№ 2 Прыжки вверх с места с достав-ем предм., подвеш-го выше поднятой руки ребенка. П	№ 1 Ползание на четвереньках между предметами. П	№ 2, 3 Метание мяча в гориз-ю цель 2мя руками снизу (расст. 1,5, 2 м). П	22-24		
			2. Упражнять в ходьбе змейкой, ползании на четвереньках, метании мяча в горизонтальную цель,	Общеразвивающие упражнения на стульчиках.								
			3. Развивать координацию движений, глазомер.	1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).								
			Подвижная игра (с прыжками) «Воробушки и кот»/ Ходьба в колонне по 1му за котом									
Индивидуальная работа												

		9	Мониторинг физических качеств:	Бег на 10 м. с хода Бег на 30 м. Бег на выносливость	Наклон туловища вперед из положение сидя	Прыжок в длину с места	1) Метание набивного мяча и мешочков с песком вдаль	25-27
			24.10.22 - 28.10.22	Индивидуальная работа				
		10	Мониторинг физических качеств:	Бег на 10 м. с хода Бег на 30 м. Бег на выносливость	Наклон туловища вперед из положение сидя	Прыжок в длину с места	1) Метание набивного мяча и мешочков с песком вдаль	28-30
			31.10.22 - 03.11.22	Индивидуальная работа				

	11	11	07.11.22 - 11.11.22	1. Учить ходить в колонне по одному, перестраиваться в колонну по два, бегать с одного края площадки на другой, строиться в колонну по два, катать мяч между предметами; 2. Упражнять в прыжках, перелезании; 3. Развивать умение сохранять равновесие	Перестроение в колонну по два. <i>О</i>	Х. в колонне по 1му. <i>О</i> . Бег с одного края площадки на др. <i>О</i>	№ 1, 3 Ходьба по г/ск с приставл. пятки одной ноги к носку другой. <i>О</i>	№ 1 Прыжки м/у предметами. <i>П</i>	№ 2 Перелезание через бревно. <i>П</i>	№ 2, 3 Катание мяча (шарика) между предметами. <i>О</i>	
				Общеразвивающие упражнения с ленточками.							
				1. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).							
				П/ игра (с бегом) «Бегите ко мне!»/Ходьба по кругу							
Индивидуальная работа											
	12	12	14.11.22 - 18.11.22	1. Учить метать мяч в горизонт. цель двумя руками от груди, пролезать в обруч; 2. Упражнять в ходьбе по кругу, беге на носочках, прыжках на месте; 3. Развивать ловкость, внимание.	Построение в рассыпную. <i>П</i>	Ходьба по кругу. Бег на носочках. <i>П</i>	№ 1 Медленное кружение в обе стороны. <i>П</i>	№ 2 Прыжки на двух ногах на месте. <i>П</i>	№ 1, 3 Пролезание в обруч (№ 3-боком). <i>О</i>	№ 2, 3 Метание мяча в горизонтальную цель 2мя руками от груди (расст. 1,5- 2 м). <i>О</i>	
				Общеразвивающие упражнения с обручем.							
				1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4—5 раз) (рис. 10). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.							
				Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»/ Ходьба за котом							
Индивидуальная работа											

		13 21.11.22 - 25.11.22	1. Учить бегать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, ползать на четвереньках; 2. Упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча друг другу, в умении строиться в круг 3. Воспитывать внимание, быстроту реакции.	Построение в круг. 3	Ходьба в колонне по одному. П. Бег змейкой. О	№ 2 Х. по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	№ 1, 3 Прыжки с продвижением вперед (расст. 2-3 м). О	№ 2, 3 Ползание на четв-ках (№3 высокие четв.) вокруг предметов. О	№ 2 Катание мяча (шарика) друг другу. П	34-36		
Общеразвивающие упражнения.												
1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз). 2. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой). 3. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять — «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз). 4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).												
Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»/ Ходьба за комариком												
Индивидуальная работа												
		14 28.11.22 - 02.12.22	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; 2. Упражнять в беге с одного края площадки на другой, перестроении в колонну по два, ходьбе на носочках; 3. Развивать равновесие	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. П	№ 1, 3 Ходьба по г/ск (бревну), приставляя пятку одной ноги к носку другой. П	№ 2 Прыжки вокруг предметов. П	№ 1 Пролезание в обруч. П	№ 2, 3 Катание мяча (шарика) между предметами (в воротца). П	37-39		
Общеразвивающие упражнения с флажками.												
1. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И.п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).												
Подвижная игра (с подлезанием и лазаньем) «Кролики»/ Найди зайчѐнка												
Индивидуальная работа												

		15 05.12.22 - 09.12.22	1. Учить лазать по лестнице-стремянке, метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой; 2. упражнять в прыжках, беге, ходьбе с высоким подниманием колена; 3. развивать координацию движений	Построение враспынную. П	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. П	№ 1 Ходьба по рейке, положенной на пол. П	№ 2 Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	№ 1, 3 Лазанье по лестнице-стремянке (шв/ст) (высота 1,5 м). О	№ 2, 3 Метание мяча в гориз. (верт.) цель прав. и лев. рукой (расст. 1,5- 2 м). О	
			Общеразвивающие упражнения с кубиками.							
			1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз).							
			2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п. (3-4 р).							
			3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).							
			4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).							40-42
			Подвижная игра (с бегом) «Бегите к флажку»/ м п/и «Найди свой домик»							
Индивидуальная работа										
		16 12.12.22 - 16.12.22	1. Учить бегать в медленном темпе в течение отведенного времени, прыгать через шнур; 2. упражнять в умении строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках вокруг предметов, в прыжках на 2х ногах с продвижением вперед 3. Воспитывать развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носочках. П Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). О	№ 1 Ходьба по ребристой доске (с перешаг-ем через предм.). П	№ 1, 2 Прыжки через шнур. О	№ 2, 3 Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	№ 3 Метание мяча в гориз-ую цель двумя руками от груди (расстояние 1,5- 2 м). П	
			Общеразвивающие упражнения с мячом.							
			1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11).							
			2. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4—5 раз).							
			3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).							
			4. И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).							43-45
			Подвижная игра (с прыжками) «С кочки на кочку»/ «Найдём птенчика»							
Индивидуальная работа										

		17 19.12.22 – 23.12.22	1. Учить ходить по два, 2. Упражнять в ходьбе по бревну, катании мяча в воротца; 3. развивать равновесие.	Построение в шеренгу. 3	Ходьба по 2. О. Бег в кол. по одному. П	№ 1, 3 Х. по бревну с прист-ем пятки 1 ноги к носку др. П	№ 1 Прыжки на двух ногах на месте. П	№ 2 Ползание на четв-х по прямой (расст. 6 м). П	№ 2, 3 Катание мяча в воротца (ширина 50-60 см). П		
				<p align="center">Общеразвивающие упражнения с кубиками.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.</p>							46-48
				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Поезд»/ Катаемся на поезде «Мы едем едем едем»</p>							
Индивидуальная работа											
		18 26.12.22 - 30.12.22	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражн.; 2. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при прыжках 3. Воспитывать внимание и наблюдательность в игре «Угадай, кто и где кричит»	Построение в круг. П	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течение 50-60 секунд). П	№ 1 Медленное кружение в обе стороны. 3	№ 1, 3 Прыжки через шнур (ручеек). П	№ 2 Лазанье по лестнице-стремянке (h-1,5 м). П	№ 2, 3 Метание мяча в гориз-ю (верт.) цель прав. и лев. рукой (расст. 1,5- 2 м). П		
				<p align="center">Общеразвивающие упражнения на стульчиках.</p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).</p>							49-51
				<p align="center">Подвижная игра (на ориент. в простр.) «Угадай, кто и где кричит»</p>							
Индивидуальная работа											

		19 09.01.23 - 13.01.23	1. Учить ходить по прямой дорожке и в разных направлениях, прыгать через переметы, размыкаться и смыкаться; 2. Упражнять в умении катать мяч между предметами; 3. Развивать ловкость, глазомер	Размыкание и смыкание обычным шагом. <i>О</i>	Ходьба в разных направлениях. <i>О</i> . Бег на носочках. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). <i>О</i>	№ 2 Прыжки через предметы (высота 5 см). <i>О</i>	№ 1 Ползание на четвереньках между предметами <i>П</i>	№ 2 Катание мяча (шарика) между предметами. <i>П</i>		
				Общеразвивающие упражнения с платочками.							
				1. И.п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо — влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.							52-53
				Подвижная игра (с бегом) «Бегите ко мне»/ Найдём «Птенчика»							
Индивидуальная работа											
		19 09.01.23 - 13.01.23	1. Учить ходить по доске, положенной на пол, бегать по прямой и извилистой дорожкам, метать в вертикальную цель; 2. Упражнять в построении в колонну по два, прыжках между предметами; 3. Воспитывать волевые качества.	Перестроение в колонну по два. <i>П</i>	Х. по кругу. <i>П</i> . Бег по прямой и извилистой дорожкам (шир. 25-50 см, дл. 5-6 м) <i>О</i>	№ 1 Ходьба по доске, положенной на пол. <i>О</i>	№ 2, 3 Прыжки м/у предметами. <i>П</i>	№ 2 Перелезание ч/з бревно. <i>П</i>	№ 1, 3 Метание мяча в верт-ю цель (h центра мишени 1,2 м) правой и лев. рукой (расст. 1-1,5 м). <i>О</i>		
				Общеразвивающие упражнения с обручем.							
				1. И. п. — ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в и.п. (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 3. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2—3 раза). 5. Ходьба в колонне по одному (обруч в правой руке).							54
				Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»							
Индивидуальная работа											

		20 16.01.23 - 20.01.23	1. Учить прыгать через линию; 2. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке 3. Повторить ползание на четвереньках и метание мяча в горизонтальную цель.	Построение в шеренгу. З	Ходьба в разных направл-ях. Бег с одного края площ-ки на др. П	№ 1 Ходьба по г/ с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	№ 1, 3 Прыжки через линию. О	№ 2 Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	№ 2, 3 Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5- 2 м). П	55-57	
			<p align="center">Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4—6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в и.п. (по 3 р. в каж. сторону).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2—3 раза).</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»/ Ходьба за котом</p>								
Индивидуальная работа											
		21 23.01.23 - 27.01.23	1. Упражнять в умении бегать по прямой и извилистой дорожкам, прыгать через предметы, метать мяч в вертикальную цель; 2. Развивать ловкость и координацию движений 3. Воспитывать внимание в П/И	Размыкание и смыкание обычным шагом П	Х. на носочках. Бег по прямой и извилистой дорож. (шир. 25-50 см, дл. 5-6 м). П	№ 1 Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	№ 2, 3 Прыжки через предметы (высота 5 см). П	№ 1 Пролезание в обруч. П	№ 2, 3 Метание мяча в верт. цель (h центра мишени 1,2 м) прав. и лев. рукой (расст. 1-1,5 м). П	58-60	
			<p align="center">Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>4. И. п. — сед, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть прав. (лев.) ногу, опустить, вернуться в и.п. (4 р.).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет в-ля или удары в бубен, музыкальное сопровождение.</p> <p align="center">П/ игра (с бегом) «Птички и птенчики»/ Найдём птенчика</p>								
Индивидуальная работа											

		22 30.01.23 - 03.02.23	1. Учить прыгать с высоты, бегать, выполняя задания; 2. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена, метании мяча в горизонтальную цель; 3. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по доске,	Повороты на месте (направо/налево) с переступанием. <i>О</i>	Ходьба с высоким подниманием колена. <i>П</i> . Бег с выполнением заданий. <i>О</i>	№ 1 Ходьба по доске, положенной на пол. <i>П</i>	№ 1, 3 Прыжки с $h=15-20$ см. <i>О</i>	№ 2, 3 Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). <i>О</i>	№ 2 Метание мяча в горизонтальную цель 2мя руками от груди (расст. 1,5-2 м). <i>П</i>	61-63
				Общеразвивающие упражнения с кольцом.						
				1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4—5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза (по 2 раза).						
				Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»/ Ходьба в колонне по 1му						
			Индивидуальная работа							
		23 06.02.23 - 10.02.23	1. Учить ходить враспынную, ловить мяч; 2. Упражнять в умении прыгать через линию, ползать на четвереньках между предметами; 3. Развивать чувство равновесия	Построение в круг. <i>З</i>	Ходьба враспынную. <i>О</i> . Бег в медленном темпе (50-60 сек). <i>П</i>	№ 2 Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием ч/з предметы). <i>З</i>	№ 2, 3 Прыжки через линию (ручеек). <i>П</i>	№ 1 Ползание на четвереньках между предметами. <i>П</i>	№ 1, 3 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). <i>О</i>	64-66
				Общеразвивающие упражнения с малым обручем.						
				1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз). 2. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза). 4. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2—3 раза).						
				П/ игра (с бегом) «Птички в гнездышках»/ «Найдём воробышка»						
			Индивидуальная работа							

		24 13.02.23 - 17.02.23	1. Учить ходить, выполняя задания; 2. Упражнять в умении и навыках бегать змейкой, катать мяч друг другу, прыгать из кружка в кружок 3. Воспитывать внимание в п/и «Лохматый пёс»	Построение в колонну по одному. П	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). О. Бег змейкой. П	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки из кружка в кружок. П	Ползание на четвереньках по прямой (расст. 6 м). П	Катание мяча (шарика) друг другу. П	67-69
<p align="center">Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладшки к ладшке, встать, вернуться в исходное положение (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).</p> <p>Дети садятся на стулья (скамейки), а воспитатель подготавливает пособия для выполнения упражнений в основных видах движений.</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»/ Ходьба стайкой за собачкой</p>										
Индивидуальная работа										
		25 20.02.23 - 24.02.23	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; 2. Упражнять в лазанье по г/ скамейке, ловле мяча, прыжках с высоты, 3. Развивать ловкость, координацию движений	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба враспынную. Бег с выполнением заданий. П	№ 1 Ходьба по рейке, положенной на пол. С	№ 1, 3 Прыжки с высоты 15-20 см. П	№ 2 Лазанье по г/ст. (h=1,5 м). П	№ 2, 3 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 70-100 см). П	70-72
<p align="center">Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить — быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 р).</p> <p align="center">Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди свое место»/ Ходьба по кругу</p>										
Индивидуальная работа										

		26 27.02.23 - 03.03.23	1. Учить бросать и ловить мяч, прыгать ч/з линии поочередно, бегать в быстром темпе 10 м.;	Размыкание и смыкание обычным шагом П	Ходьба с вып-ем заданий (с остан.). П. Бег в быстром темпе (на расст.10м). О		№ 1, 3 Прыжки (ч/з 4- 6 линий, поочередно через каждую). О	№ 1, 2 Перелезание через бревно. П	№ 2, 3 Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). О		
			2. Упражнять в ходьбе с заданиями	3. Воспитывать внимание, дисциплинированность на занятиях по физическому воспитанию.	<p align="center">Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и.п. (4 р.).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и.п.. То же влево (по 2—3 раза).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2—3 раза).</p>						
Индивидуальная работа											
		27 06.03.23 - 10.03.23	1. Учить подлезать под препятствия, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по г/ск.	Построение в шеренгу. 3	Ходьба по прямой и извилистой дорожкам (шир. 25-50 см, дл. 5-6 м). П	№ 2 Ходьба по г/ск с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 3	№ 1, 3 Прыжки ч/з предметы (высота 5 см). П	№ 1, 3 Подлезание под препятствие (высота 50 см) не касаясь руками пола. О	№ 2 Катание мяча (шарика) между предметами. П		
			2. Упражнять в беге по прямой и извилистой дорожкам, прыжках через предметы;	3. Закреплять ходьбу по г/ск с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	<p align="center">Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вперед; подняться; вернуться в и.п. (4 р.).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (4-6 р.).</p> <p>4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.</p>						
Индивидуальная работа											
Подвижная игра (с бегом) «Птички и птенчики»/ Ходьба стайкой за вожаком											

		28 13.03.23 - 17.03.23	1. Учить ходить по лестнице, положенной на пол,	Построение в круг. 3	Ходьба врас-ую. Бег с одного края площадки на другой. П	№ 1, 3 Ходьба по лестнице, положенной на пол. О	№ 2 Прыжки на двух ногах на месте. П	№ 1, 3 Лазанье по лесенке-стремянке (высотам). П	№ 2 Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50- 60 см). П		
			2. Упражнять в умении бегать с одного края площадки на другой, лазать по лестнице-стремянке;	Общеразвивающие упражнения с мячом.							79-81
			3. Развивать координацию движений, глазомер	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2—3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»/ Вагончики едут домой											
Индивидуальная работа											
		29 20.03.23 - 24.03.23	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений;	Повороты на месте (направо налево) пере-ступанием. 3	Ходьба в колонне по одному. 3. Бег в быстром темпе (на 10 м). П	№ 2, 3 Медленное кружение в обе стороны. С	№ 1 Прыжки (через 4- 6 линий, поочередно через каждую). П	№ 2 Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. П	№ 1, 3 Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П		
			2. Упражнять в беге в быстром темпе, прыжках через несколько линий;	Общеразвивающие упражнения.							82-84
			3. Закреплять умения и навыки ходить в колонне по одному	<p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (4 р).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3—4 раза).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1—4, повторить 3—4 раза).</p>							
Подвижная игра (с бегом) «Найди свой цвет»/ «Автомобили»											
Индивидуальная работа											

		<p style="text-align: center;">30 27.03.23 - 31.03.23</p>	<p>1. Учить прыгать в длину с места через две линии, ходить, выполняя задания;</p> <p>2. Упражнять в беге в медленном темпе, метании мяча в горизонтальную цель</p>	<p>Построение врассыпную. П</p>	<p>Х. с вып-ем заданий (с поворотом). О. Бег в медл. темпе (в теч. 50-60 сек.). П</p>	<p>№ 1 Ходьба по лестнице, положенной на пол. 3</p>	<p>№ 1, 3 Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). О</p>	<p>№ 2 Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П</p>	<p>№ 2, 3 Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5- 5 м). П</p>	<p style="text-align: center;">85-87</p>
			<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п. (3—4 раза).</p> <p>2. И. п. — то же, кубики в обеих руках внизу Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>3. И. п. — то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4—5 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.</p>							
			<p>Игра (с бегом) «Бегите ко мне!»/ходьба в колонне по 1 му</p>	<p style="text-align: center;">Индивидуальная работа</p>						

		31 03.04.23 - 07.04.23	1. Учить прыгать в длину с места; 2. Закреплять умения и навыки катать мяч друг другу, бегать в колонне по одному; 3. Развивать равновесие	Повороты на месте (напр., налево) переступание м. П	Ходьба змейкой (между предметами). П. Бег в колонне по одному. З	№ 1 Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см длина 2-2,5 м). П	№ 1, 3 Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). О	№ 2, 3 Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м). С	№ 2 Катание мяча (шарика) друг другу. З	88-90
<p align="center">Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).</p> <p>1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>3. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. — ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Мыши и кот»</p>										
Индивидуальная работа										
		32 10.04.23 - 14.04.23	1. Учить ходить по наклонной доске; 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель; 3. Закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, ползать на четвереньках между предметами	Построение в колонну по одному. З	Х. с выполн. зад. (с повор.). П. Бег на носочках. З	№ 1, 3 Ходьба по наклонной доске (h= 30-35 см). О	№ 1 Прыжки (через 4- 6 линий, поочередно ч/з каждую). П	№ 2 Ползание на четвереньках м/у предметами. З	№ 2, 3 Метание мяча в гориз-ую цель 2мя руками снизу (рас. 2,5-5 м). П	91-93
<p align="center">Общеразвивающие упражнения.</p> <p>1. И. п. — ноги на шир. ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. — ноги на шир. ступни, руки за спиной. Присесть, руки вперед, подняться, вернуться в и.п. (4-5 р.).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. -3 р.</p> <p>4. И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»/ мало п/и в гости к куклам</p>										
Индивидуальная работа										

		33 17.04.23 - 21.04.23	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений; 2. Упражнять в прыжках в длину, ловле мяча, перестроении в колонну по два, лазанье по лестнице-стремлянке; 3. Развивать чувство равновесия	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носочках. 3. Бег с выполнением заданий. П	№ 1, 3 Ходьба по лестнице, положенной на пол. С	№ 1, 2 Прыжки в длину с места ч/з 2 линии (расст. м/у ними 25- 30 см). П	№ 3 Лазанье по лесенке-стремлянке (высота 1,5 м). П	№ 2 Ловля мяча, брошенного вос-лем (рас. 70-100 см). П	94-96		
				<p align="center">Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в у груди. Обруч вперед, руки прямые; и.п. (4-5 р). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу. Обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в и.п. (3 раза). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза). 4. И. п. — ноги на ширине ступни, обруч у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, и.п. (3-4 р.). 5. И. п. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).</p>								
				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Птички в гнездышках»/ мало п/и «Найди птенчика»</p>								
Индивидуальная работа												
		34 24.04.23 - 28.04.23	Мониторинг физических качеств:		Бег на 10 м. с хода Бег на 30 м. Бег в умеренном (медл.) темпе.	Наклон туловища вперед из положение сидя	Прыжок в длину с места (интегральный тест)		Метание на дальность набивного мяча и мешочков	97-99		
Индивидуальная работа												

		35 02.05.23 - 12.05.23	1. Учить ходить, выполняя задания; 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; 3. Закреплять умения пролезать в обруч; 4. Развивать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). О. Бег в медл. темпе (50-60 сек). П	№ 1 Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). П	№ 1, 3 Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). П	№ 2, 3 Пролезание в обруч. 3	№ 2 Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П	
Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).										
1. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.										
2. И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и.п. (4 раза).										
3. И. п. — стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. (по 3 раза).										
4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2—3 раза в каждую сторону).										
Подвижная игра (с бегом) «Трамвай»										
Индивидуальная работа										
		35прод-е 02.05.23 - 12.05.23	1. Упражнять в прыжках с высоты, размыкании и смыкании, 2. Закреплять умения и навыки бегать в колонне по одному, перелезть через бревно, ходить в разных направлениях; 3. Развивать глазомер	Размыкание и смыкание обычным шагом П	Ходьба в разных направлениях. Бег в колонне по одному. 3	№ 1 Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. 3	№ 1, Прыжки с высоты (15-20 см). П	№ 2 Перелезание через бревно. 3	№ 2, Катание мяча (шарика) между предметами. 3	
Общеразвивающие упражнения с мячом.										
1. И. п. — ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в и.п. (4 раза).										
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).										
3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).										
4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).										
Подвижная игра (с бегом) «Бегите к флажку»/ мало п/и «Пузырь»										
Индивидуальная работа										

		36 15.05.23 - 19.05.23	1. Упражнять в ходьбе по прямой дорожке, прыжках в длину с места;	Построение в колонну по одному. 3	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. 3	№ 1 Ходьба по прямой дорожке ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	№ 1, 3 Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25- 30 см). П	№ 2 Ползание на четвереньках вокруг предметов. 3	№ 2, 3 Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50- 60 см). С	103-105	
			2. Закреплять умения и навыки строиться в колонну по одному, бегать на носочках, ползать на четвереньках вокруг предметов;								
			3. Развивать ловкость								
			Общеразвивающие упражнения с флажками.								
			1. И. п. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в и.п. (5 раз).								
			2. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).								
			3. И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).								
			4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в и.п. (4—5 раз).								
			Подвижная игра (с бегом) «Поезд»								
Индивидуальная работа											
		37 22.05.23 - 31.05.23	1. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений;	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстоянии 10 м). П	№ 1, 3 Ходьба по ребристой доске (перешагивая предметы). С	№ 2 Прыжки вверх с места доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. С	№ 2 Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. 3	№ 1, 3 Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расст. 2,5-5 м). П	106-108	
			2. Упражнять в умении и навыках перестраиваться в колонну по два, метать мяч в вертикальную цель;								
			3. Развивать чувство равновесия								
			Общеразвивающие упражнения.								
			1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в и.п. (5 раз).								
			2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вперед; встать, вернуться в и.п. (4-5 р).								
			3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (по 2—3 раза).								
			4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).								
			5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.								
			Подвижная игра (с бегом) «Лохматый пес»								
Индивидуальная работа											

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 4-5 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 4 – 5 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно–методического комплекта:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	4-5 лет
Длительность	20 мин
Количество в неделю	3
Количество в год	111

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического развития через решение следующих специфических **задач**:

- формировать правильную осанку.
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы, учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой: (вправо, влево).
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

- учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение издерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации лаковых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Дополнительными задачами по обновлению содержания образования являются повышение мотивации двигательной активности детей путем непрерывной-образовательной деятельности, использования дыхательной двигательной гимнастики для детей, гимнастики для глаз, коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера, с целью ознакомления дошкольников с коренным населением.

На основании приказа департамента образования № 417- ОД от 05.04.2012 года в рабочую программу были внесены изменения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ дошкольных образовательных учреждений города Ноябрьска, реализующих основные общеобразовательные программы дошкольного образования.

Приоритетным направлением работы ДООУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4-5 ЛЕТ

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	3	111
Ходьба бег	3	111
Равновесие	3	43
Прыжки	3	65
Ползание, лазание	3	48
Катание, бросание, метание	3	71

Требования к усвоению образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Содержание работы по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»**

построено по разделам в соответствии с учебно-тематическим планом рабочей программы.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый)

высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обрчей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу низ; из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча, двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; замыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке): поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Календарно - тематическое планирование НОД по физической культуре для детей среднего возраста (4-5 лет)

Дата по плану	Дата по факту	Неделя	Задачи	Основные виды движений						
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		1 01.09.22 - 02.09.22	1. Учить прыгать на одной ноге, 2. Метать предметы на дальность; 3. Упражнять в лазанье по г/ст; 4. Совершенствовать умение ходить по ребристой доске	Построение в колонну по 1му. П	Ходьба на носках. П. Бег в кол. по 1му. С	№ 1 Ходьба по ребристой доске. П	№ 1, 3 Прыжки на прав. и лев. ноге. О	№ 2 Лазанье по г/ст П	№ 2, 3 Метание предметов на дальность (3,5- 6,5 м). О	1-3
Общеразвивающие упражнения.										
1. И.п. (далее И. п.) — стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (5—6 раз).										
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п.. То же в другую сторону (по 3 раза).										
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. (5—6 раз).										
4.И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз).										
5.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).										
Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»/ «Угадай, кого не стало»										
Индивидуальная работа										
		2 05.09.22 - 09.09.22	1. Учить бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; 2. Совершенствовать умение ходить по линии, 3. Развивать равновесие	Перестроение в колонну по два. О	Х. с выс. подн. колена. П. Бег в колонне по двое. О	№ 1, 3 Ходьба по линии. С	№ 2 Прыжки на месте на 2х ногах. С		№ 1, 2, 3 Прокатывание обручей друг другу. О	4-6
Общеразвивающие упражнения с флажками.										
1. И. п.— стойка ноги на шир. ступни, флажки вниз. Флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, и.п. (5-6 р.).										
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, и.п. (5-6 р-).										
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз).										
4. И. п. —сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, и.п. (5—6 раз).										
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на 2х ногах на месте. Ходьба на месте (1—8), 3 р.										
Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»/ Угадай, кто позвал										
Индивидуальная работа										

		3 12.09.22 - 16.09.22	1. Учить ходить на пятках, прыгать в длину с места; 2. Упражнять в ходьбе по бревну, ловле мяча; 3. Развивать ловкость и координацию движений	Построение в шеренгу. С	Ходьба на пятках. О. Бег в разных напр-ях. П	№ 1 Ходьба по бревну. П	№ 1, 3 Прыжки в длину с места (не менее 70 см). О	№ 2 Перелезание через бревно. П	№ 2, 3 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расст. 70- 100 см). П		
				Общеразвивающие упражнения с мячом.							7-9
				1. И. п. —ноги на шир. плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, и.п. (5-6 р). 2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подн-ся в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в и.п. (6 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (вл.) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 р. в обе стор.). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, и.п. (5-6 р). 5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, и.п. (5-6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).							
				Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»/ мало п/и «Летает – не летает»							
Индивидуальная работа											
		4 19.09.22 - 23.09.22	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. упражнять в метании предметов на дальность, в прыжках на одной ноге, беге в колонне по двое 3. Продолжать развивать равновесие при ходьбе по ребристой доске	Перестроение в колонну по одному. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	№ 1 Ходьба по ребристой доске. П	№ 1 Прыжки на правой и левой ноге. П	№ 1, 2, 3 «Пастух и стадо»	№ 2 Метание предметов на дальность (3,5- 6,5 м). П		
				Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.							10-12
				1. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в и.п. (5—6 раз) 2. И. п. — стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; и.п. (по 3 р. в каж стор.). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола м/у носками ног, поднять обруч вверх; и.п. (5-6 р.). 4. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрямить ноги, и.п. (5-6 р.). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).							
				Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»							
Индивидуальная работа											
		5 26.09.22 - 30.10.22	1. Учить ловить мяч двумя руками, ходить между линиями, непрерывно бегать в медл. темпе в течение определенного врем.; 2. упражнять в прыжках в длину с места, ходьбе на пятках;	Построение, р.мыкание и смыкание. П	Ходьба на пятках. П Непрерывный бег в медл. темпе (1-1,5 мин.). О	№ 1, 3 Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). 0	№ 1 Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П	№ 2 Пролезание в обруч. П	№ 2, 3 Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О		
				Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).							13-15
				1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в и.п. (5—7 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в и.п. (по 3 раза).							

			3. развивать чувство равновесия.	4. И. п.— сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10—12 раз). После серии из 4—5 прыжков пауза.										
Индивидуальная работа			Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»/ игра «Автомобили едут в гараж»											
		6 03.10.22 - 07.10.22	1. Учить ползать по г/ск на животе, прыгать на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой; 2. упражнять в умении бегать в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу; 3. Развивать глазомер, ловкость.	Построение в колонну по два. П	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое. П		№ 1, 3 Прыжки на месте на 2х ногах (20 пр. 2-3 р О	№ 2 Ползание по г/ст на животе. О	№ 1, 2, 3 Прокатывание обручей друг другу. П	16-18				
Индивидуальная работа			Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5—6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и.п. (5—6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).						Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось - поймай»					
		7 10.10.22 - 14.10.22	1. Учить ходить по веревке, вдоль границ зала, бросать и ловить мяч несколько раз подряд; 2. упражнять в умении метать предметы на дальность, прыгать на одной ноге; 3. развивать глазомер	Построение в круг. С	Ходьба вдоль границ зала. О. Бег в разных напр-ях. С	№ 1, 3 Ходьба по веревке (диаметр 1,5- 3 см). О	№ 1 Прыжки на 1 ноге (на прав. и лев. поочередно). С	№ 1, 2, 3 «Котята и щенята»	№ 2 Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 р. подряд). О	19-21				
Индивидуальная работа			Общеразвивающие упражнения с мячом. 1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться, вернуться в и.п. (5—6 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п. (5—7 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).											

				Подвижная игра (с бегом) «Солнышко и дождик»						
Индивидуальная работа										
		8 17.10.22 - 21.10.22	1. Формировать умения и навыки бегать в колонне по два, ходить на пятках; 2. упражнять в ловле мяча, ползании по г/ск на животе, прыжках на 2х ногах на месте; 3. развивать координацию движений.	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. С. Бег в колонне по два. П	№ 1, 3 Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). П	№ 1 Прыжки на месте на 2х ногах (20 пр. 2-3 р.) чередовать с ходьбой. П	№ 2 Ползание по г/ст на животе. П	№ 2, 3 Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П	22-24
				Общеразвивающие упражнения с кеглей. 1. И. п. — стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю. 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге). 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4). Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п.— стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2—3 раза в каждую сторону).						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»/ Музыкально – танцевальная игра «От улыбки»						

		9 24.10.22 - 28.10.22	Мониторинг физических качеств	бег на скорость	бег на выносливость	Метание набивного мяча	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	прыжки в длину с места	Гибкость	25-30
			Индивидуальная работа							
		10	Мониторинг физических качеств	бег на скорость	бег на выносливость	Метание набивного мяча	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой	прыжки в длину с места	Гибкость	25-30

31.10.22 - 03.11.22	Индивидуальная работа							
---------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--

		11 07.11.22 - 11.11.22	1. Учить ползать по горизонтальной и наклонной доске, равняться по ориентирам; 2. упражнять в ходьбе по веревке, ловле мяча, прыжках в длину с места; 3. развивать ловкость.	Равнение по ориентирам. <i>О</i>	Обычная ходьба. Бег змейкой. <i>З</i>	№ 1 Ходьба по веревке (диаметр 1,5- 3 см). <i>П</i>	№ 2, 3 Прыжки в длину с места (не менее 70 см). <i>С</i>	№ 1, 3 Ползание по горизонтальной и наклонной доске. <i>О</i>	№ 2 Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). <i>П</i>	31-33
			Общеразвивающие упражнения с кубиком. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4—5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и.п. (5—6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в и.п. (5—8 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.	Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»/ Самомассаж						
Индивидуальная работа										
		12 14.11.22 - 18.11.22	1. Учить отбиванию мяча о землю правой и левой рукой, прыгать с поворотом кругом; 2. совершенствовать навыки и умения в ходьбе между линиями; 3. Воспитывать ловкость.	Перестроение в колонну по два. <i>З</i>	Ходьба на пятках. Бег на носочках. <i>С</i>	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). <i>З</i>	Прыжки с поворотом кругом. <i>О</i>	Ползание по г/ск на животе. <i>З</i>	Отбивание мяча о землю прав. и лев. рукой (не менее 5 р. подряд). <i>О</i>	34-36
			Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться в и.п. —на счет 1—8. Повторить 2—3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков.	Подвижная игра (с прыжками) «Зайцы и волк»						

Индивидуальная работа										
		13 21.11.22 - 25.11.22	1. Учить ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; 2. упражнять в умении метать предметы на дальность; 3. развивать ловкость, глазомер.	Размыкание и смыкание. <i>П</i>	Ходьба с выс. подн. колена. <i>С</i> . Бег в колонне по двое. <i>П</i>	№ 1, 3 Ходьба с мешочком на голове. <i>О</i>	№ 1, 3 Прыжки на одной ноге(правой и левой) поочередно. <i>З</i>	№ 2 Ползание между предметами. <i>О</i>	№ 2 Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 р. подряд). <i>П</i>	37-39
				<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в и.п. (5—6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и.п. (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза), с неб. паузой м/у серией прыжков.</p> <p>Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»/ мало п/и «Найдём зайчонка»</p>						
Индивидуальная работа										
		14 28.11.22 - 02.12.22	1. Упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, ползать по горизонтальной и наклонной доске; 2. развивать равновесие, координацию движения; 3. совершенствовать умение ловить мяч	Построение в круг. <i>С</i>	Ходьба обычная. Бег в колонне по двое. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по линии. <i>С</i>	№ 1, 3 Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i>	№ 2, 3 Ползание по горизонтальной и наклонной доске. <i>П</i>	№ 2 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). <i>С</i>	40-42
				<p>Общеразвивающие упражнения с флажками.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в и.п. (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»</p>						
Индивидуальная работа										

		15 05.12.22 - 09.12.22	1. Учить прыгать поочередно через линии, перебрасывать мяч; 2. упражнять в умении ходить с мешочком на голове, ползать между предметами; 3. формировать устойчивое равновесие при ходьбе с мешочком на голове	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. 3. Бег с одного края площадки на другой. С	№ 1 Ходьба с мешочком на голове. П	№ 1, 3 Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расст. м/у которыми 40-50 см). О	№ 2 Ползание между предметами. П	№ 2, 3 Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). О	43-45		
Общеразвивающие упражнения с платочком.												
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. (4—5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1—8, повторить 3 раза.												
П/И «Построим светофор» / Подвижная игра (на внимание) «Кто ушел?»												
Индивидуальная работа												
		16 12.12.22 - 16.12.22	1. Учить бегать со сменной ведущего, перешагивать через рейки лестницы; 2. упражнять в умении прыгать с поворотом кругом, отбивать мяч о землю правой и левой рукой; 3. Развивать ловкость, равновесие.	Построение в шеренгу. 3	Ходьба в р.ных напр-ях. 3. Бег со сменной ведущего. О	№ 1 Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). О	№ 1, 3 Прыжки с поворотом кругом. П	№ 2 Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	№ 2, 3 Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 р. подряд). П	46-48		
Общеразвивающие упражнения с мячом.												
1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в и.п. (5—6 раз). 4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в и.п. (4—5 раз). 6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1—8, повторить 3—4 раза)												

			Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»						
Индивидуальная работа									
		17 19.12.22 – 23.12.22	1. Учить прыгать через 2-3 предмета поочередно, ползать на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; 2. совершенствовать умение ходить между линиями; 3. упражнять в сохранении устойчивого равновесия при прыжке.	Размыкание и смыкание. 3	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минут). П	№ 1, 3 Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см). П	№ 1, 2 Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). О	№ 2 Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О	№ 1, 2, 3 «Сбей кеглю»
			Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками (рис. 7). Подняться, вернуться в и.п. (5—6 раз). 3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног (рис. 8). Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе —ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.						
Индивидуальная работа			Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»						
		18 26.12.22 - 30.12.22	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. упражнять в прыжках, беге со сменной ведущего, ловле мяча; 3. совершенствовать умения и навыки ходить, приставляя пятку одной ноги к носку др.	Построение в колонну по одному. С	Ходьба с приседанием. 3. Бег со сменной ведущего. П	№ 1, 3 Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку др. С	№ 2, 3 Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расст.40-50 см). П	№ 1, 2, 3 Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). 3	49-51
			Общеразвивающие упражнения с кубиками. 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, и. п. 5—6 р. 2. И. п. — ноги на шир. плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в и.п. (4—5 раз). 4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот впр. (влево), взять кубики, и.п. (по 3 . в каж. стор.). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3—4 р).						
Подвижная игра (с прыжками) «Зайка серый умывается» / п/и «Найдем зайчика»									
52-54									

Индивидуальная работа									
	19	09.01.23 - 13.01.23	1. Учить метать предметы в горизонт. цель, ходить по г/ск с перешагиванием через предметы; 2. упражнять в прыжках, ползании на четв-х, опираясь на стопы и ладони; 3. совершенствовать умения бегать змейкой; развивать координацию движений	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. 3 Бег змейкой. С	№ 1, Ходьба по г/ск (с перешагиванием через предметы). О	№ 1 Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый). П	№ 2 Ползание на четвер-х с опорой на стопы и ладони. П	№ 2, Метание в горизонт. цель (с расстояния 2- 2,5 м) правой и левой рукой. О
				<p>Общеразвивающие упражнения с обручем.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в и.п. (4—5 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, и.п. (4—5 р). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в и.п. (6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в и.п. (4—5 раз). И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. 					
Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк» / Мало п/и «Ты медведя не буди»									
Индивидуальная работа									
	19	09.01.23 - 13.01.23	1. Учить бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, строиться в колонну по три; 2. упражнять в умении ползать по наклонной доске, 3. формировать устойчивое равновесие в ползании по наклонной доске	Построение в колонну по три. О	Ходьба с выс. подн. колен. 3. Бег на (расст. 40-60 м) со ср. скоростью. О	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см). П	Прыжки (с высоты 20-25 см). О	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). П
				<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5—6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4—5 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). И. п. — сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз). 					
Подвижная игра (с бегом) «Лошадки»/ Игра «Найди и промолчи»									

Индивидуальная работа											
		20 16.01.23 - 20.01.23	1. Учить ползать змейкой, прыгать, продвигаясь вперед, прокатывать мяч друг другу;	Построение в шеренгу. <i>З</i>	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего. <i>П</i>		№ 1, 2 Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). <i>О</i>	№ 2 Ползание змейкой. <i>О</i>	№ 3 Прокатывание мяча друг другу между предметами. <i>О</i>	58-60	
			2. упражнять в умении бегать со сменой ведущего	<p style="text-align: center;"><i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i></p> 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середину вниз. Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Присесть, косичку вынести вперед, подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз). 3. И. п.—лежа на спине, косичка в прямых руках за головой (рис. 10). Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в и.п. (5—6 раз). 4. И. п.— сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (4—5 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз — несколько 6. раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.							
			3. Воспитывать волю, внимание, усидчивость, развивать быстроту реакции.	<p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»/ Игра «Угадай, где спрятано»</p>							
Индивидуальная работа											
		21 23.01.23 - 27.01.23	1. Формировать умения и навыки бегать на расстояние со средней скоростью, прыгать с высоты, ходить по г/ск (с перешаг-ем через предметы);	Построение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба с выс. подн. колен. <i>З</i> . Бег на расст. 40-60 м со средней скоростью. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по г/ск (с перешагиванием через предметы). <i>П</i>	№ 1, 2 Прыжки (с высоты 20-25 см). <i>П</i>	№ 3 Игра «Пастух и стадо»	№ 2, 3 Метание в горизонт. цель (с расстояния 2- 2,5 м) правой и левой рукой. <i>П</i>	61-63	
			2. упражнять в метании в горизонт. цель;	<p style="text-align: center;"><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> 1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками —хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в и.п. (4 раза). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в и.п. (5 раз). 5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.							
			3. развивать глазомер.	<p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Птички и кошка»/ Ходьба змейкой</p>							

Индивидуальная работа										
		22 30.01.23 - 03.02.23	1. Учить метать в верт-ю цель, ходить по наклонной доске, бегать мелким и широким шагом;	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба вдоль границы зала. П. Бег мелким и широким шагом. О	№ 1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). О	№ 1, 3 Прыжки с передвижением вперед (расст. 2-3 м). П	№ 2 Ползание змейкой. П	№ 2, 3 Метание в верт-ю цель (с расст. 1,5- 2 м, h= центра мишени 1,5 м). О	64-66
			2. упражнять в умении ползать змейкой, прыгать с продвижением вперед;	<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в и.п.. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться — «рыбка». Вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>5. И. п.— стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя 1—8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3—4 раза.</p> <p align="center"><i>Подвижная игра (с бегом) «Перелет птиц»/Пролетим (шагом) между деревьями змейкой</i></p>						
Индивидуальная работа										
		23 06.02.23 - 10.02.23	1. Учить подлезать под веревку, прыгать - ноги вместе, ноги врозь;	Построение в колонну по одному. З	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью. П		№ 1, 3 Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. О	№ 2, 3 Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед. О	№ 1, 2 Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 р. подряд). П	67-69
			2. упражнять в умении отбивать мяч о землю, бегать на расстояние 40-60 м. со средней скоростью	<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения на стульях.</i></p> <p>1. И. п. — сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>3. И. п.— сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>4. И. п.— сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (4 раза).</p> <p>5. И. п.— стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p align="center"><i>Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»/ Ходьба в колонне по 1му</i></p>						

Индивидуальная работа										
		24 13.02.23 - 17.02.23	1. Учить бегать на расстояние, ходить с изменением направления, ползать на четвереньках на расстояние 10м.; 2. упражнять в умении строиться в колонну по три; 3. развивать координацию движений	Построение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба с изменением направления. Челн. бег (3x10 м). <i>О</i>	№ 1, 3 Ходьба с мешочком на голове. <i>П</i>	№ 2, 3 Прыжки на одной ноге (правой, левой) поочередно. <i>П</i>	№ 1 Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м). <i>О</i>	№ 2 Игра «Сбей кеглю»	70-72
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения с мячом.</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п.— сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена. Опустить ногу, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»</p>										
Индивидуальная работа										
		25 20.02.23 - 24.02.23	1. Упражнять в умении ходить по наклонной доске, бегать широким и мелким шагом, метать в верт-ю цель; 2. развивать равновесие при ходьбе по наклонной доске. 3. развивать внимание, память.	Построение в круг <i>П</i>	Ходьба с выс. подн. колена. С. Бег мелким и широким шагом. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). <i>П</i>	№ 1 Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i>	№ 2, 3 Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. <i>П</i>	№ 2, 3 Метание в верт-ю цель (с расст. 1,5-2 м) Р центра мишени 1,5 м). <i>П</i>	73-75
<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>1. И. п.— ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палку вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>2. И. п.— ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>3. И. п. —ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); и.п. (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; и.п. (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги вместе, палка вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2—3 раза.</p> <p style="text-align: center;">Подвижная игра (с бегом) «Зайцы и волк» / Муз. МПИ «У жирафов пятна пятна»</p>										

		26 27.02.23 - 03.03.23	1. Учить ходить на наружных сторонах стоп, прыгать со скакалкой; 2. упражнять детей в умении подлезать под веревку, прокатывать мяч друг другу между предметами; 3. Развивать внимание, волю, наблюдательность.	Построение в колонну по два. <i>П</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. <i>О.</i> Бег на носочках. <i>П</i>		№ 1, 3 Прыжки с короткой скакалкой. <i>О</i>	№ 1, 2 Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. <i>П</i>	№ 2, 3 Прокатывание мяча друг другу между предметами. <i>П</i>	76-78	
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i>							
				1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в и.п. (4—5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону). 4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п. — лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в и.п. (4—5 раз). 6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза							
<i>Подвижная игра (с бегом) «Позвони в погремушку»/ «Найди и промолчи»</i>											
Индивидуальная работа											
		27 06.03.23 - 10.03.23	1. Учить лазать по г/ст; 2. закреплять умения ходить по наклонной доске вверх и вниз, прыгать с высоты; 3. формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске	Построение в колонну по три. <i>П</i>	Обычная ходьба. Бег змейкой. <i>З</i>	№ 1 Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). <i>П</i>	№ 2 Прыжки с высоты (20-25). <i>П</i>	№ 1, 2, 3 Лазанье по г/ст (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). <i>О</i>	№ 3 Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 р. подряд). <i>З</i>	79-81	
				<i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i>							
				1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в и.п. (5 раз). 2. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. (5—6 раз). 3. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, обруч вниз (5-6 р.). 4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, и.п. (4—5 раз). 7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).							

				Подвижная игра (с бросанием и ловлей) «Подбрось - поймай»/ мало п/и «Жмурки»						
Индивидуальная работа										
		28 13.03.23 - 17.03.23	1. Учить поворотам направо, налево, кругом, перешагиванию через набивные мячи; 2. упражнять в умении бегать мелким и широким шагом; 3. развивать равновесие, внимание, мышечную память.	Повороты направо, налево, кругом. <i>О</i>	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. <i>П</i>	№ 1, 3 Перешагивание ч/з набивной мяч поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). <i>О</i>	№ 1, 2 Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. <i>З</i>	№ 2, 3 Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>	82-84	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в и.п. (6 раз). 2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, и.п. (6 раз). 3. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Присесть, уронить мяч, поймать; выпрямиться, и.п. (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в руках за головой. Поднять прав. (лев.) прямую ногу, косн-ся мячом колена, опустить ногу. и.п. (6 р.) 5. И. п.— ноги слегка расст., руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. Дети с мячами в руках перестраиваются в две колонны.</p>						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (с ползанием и лазаньем) «Перелет птиц» / Музык. МПИ «У жирафов пятна, пятна»						
		29 20.03.23 - 24.03.23	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений 2. упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, беге со сменой ведущего, прыжках со скакалкой; 3. развивать ловкость.	Равнение по ориентирам. <i>З</i>	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по г/ск (с перешагиванием через предметы). <i>П</i>	№ 2, 3 Прыжки с короткой скакалкой. <i>П</i>	№ 1, 2, 3 Ползание змейкой. <i>С</i>	№ 1 «Подбрось - поймай»	85-87
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в и.п. (6 раз). 4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в и.п. (5—6 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Самолеты»						

Индивидуальная работа												
		30 27.03.23 - 31.03.23	1. Учить ползать по гимнастической скамье, подтягиваясь руками, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы; 2. развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамье; 3. Воспитывать умение совместно выполнять логоритмические упражнения.	Размыкание и смыкание. С	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 р. по 1 м). П	№ 1, 3 Перешагивание ч/з набивной мяч (поочередно ч/з 5-6 мячей, на расстоянии др. от др.). П	№ 2 Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). П	№ 1 Ползание по г/ск подтягиваясь руками. О	№ 2, 3 Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О	88-90		
<i>Общеразвивающие упражнения.</i>												
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п. (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, и.п. (5 раз). 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4. выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 5. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз). 6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.												
Подвижная игра (с бегом) «Лошадки» / Мало п/и «Жучек»												
Индивидуальная работа												

		31 03.04.23 - 07.04.23	1. Учить ходить приставным шагом в сторону, перешагивать через предметы с разными положениями рук; 2. упражнять в умении лазать по г/ст, метать в верт-ю цель; 3. развивать равновесие и глазомер	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). О. Бег с одного угла площадки на др. П	№ 1, 3 Перешагивание через предметы с разным положением рук. О	№ 1 Прыжки с поворотом кругом. С	№ 2, 3 Лазанье по г/ст (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). П	№ 2, 3 Метание в верт-ю цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). П	91-93		
<i>Общеразвивающие упражнения с кеглей.</i>												
1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку; опустить руки (5—6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю <i>на пол (между носками ног), выпрямиться</i> ; наклон вперед, взять кеглю в левую руку, выпрямиться (6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот впр/вл. коснуться кеглей пятки лев/прав. ноги, и.п.. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую <i>сторону (по 3 раза в каждую сторону)</i> . 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. <i>Присесть</i> , кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в и.п. (4—6 раз).												

				5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. Прыжки на 2х ногах вокруг кегли в обе стороны. 2—3 раза.						
				Подвижная игра (с бегом) «Цветные автомобили»/ Игра «Машины едут в гараж»						
Индивидуальная работа										
		32 10.04.23 - 14.04.23	1. Учить бегать на расстояние 20 м; 2. упражнять в умении перебрасывать мяч через препятствия, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; 3. развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке	Перестроение в колонну по три. <i>П</i>	Ходьба вдоль границ зала. П. Бег (на расст. 20 м, 5,5- 6 секунд). <i>О</i>	№ 1 Ходьба по веревке (диаметр 1,5- 3 см). <i>П</i>	№ 1, 3 Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно). <i>С</i>	№ 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе. <i>П</i>	№ 2, 3 Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>	94-96
				<i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i>						
				1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (4—6 раз).						
				2. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в и.п. (5 раз).						
				3. И. п. — сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в и.п. (4—5 раз).						
				4. И. п. — лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в и.п. (5 раз).						
				5. И. п. — сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2—3 раза в каждую сторону).						
				6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.						
				Подвижная игра (с бегом) «У медведя во бору»/ «Найди и промолчи»						
Индивидуальная работа										
		33 17.04.23 - 21.04.23	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений, 2. упражнять в умении ползать по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками 3. Развивать быстроту реакции на звуковой сигнал.	Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i>	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа. <i>С</i>	№ 1, 3 Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. <i>П</i>	№ 1 Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расст. 40-50 см). <i>П</i>	№ 2 Ползание по г/ск с подтягиванием руками. <i>П</i>	№ 2, 3 Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). <i>П</i>	97-99
				<i>Общеразвивающие упражнения с косичкой.</i>						
				1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в и.п. (4-5 раз).						
				2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).						
				3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в и.п. (5 раз).						
				4. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, и.п. (5 раз).						
				5. И. п.— ноги слегка расст., боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на 2х ногах вдоль косички, огибая ее.						
				Небольшая пауза, повт. задания.						
				Подвижная игра (с бегом) «Птичка и кошки»						

Индивидуальная работа										
	34	24.04.23 - 28.04.23	Мониторинг физических качеств.	бег на скорость	бег на выносливость	Метание набивного мяча	Метание мешоков на дальность правой и левой рукой	прыжки в длину с места	Гибкость	
24.04.23 - 28.04.23 Индивидуальная работа										100-102
	35	02.05.23 - 12.05.23	1. Продолжать учить детей не наталкиваться др. на др. при беге; 2. Упражнять в умении бегать на расстояние, ходить приставным шагом, прыгать в длину с места, прокатывать мяч друг другу; 3. Развивать ловкость, глазомер	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (впр., вл.). Бег на расст. 20 м (5,5- 6 секунд). П	Перешагивание ч/з набивной мяч (поочередно ч/з 5-6 мячей, на расст. др. от др.). З	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Пролезание в обруч. П	Прокатывание обручей друг другу. П	103
				<p style="text-align: center;"><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в и.п. (4—5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>6. и.п. (5 раз).</p> <p>7. И. п.— ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1—8).</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»						

Индивидуальная работа										
		35 02.05.23 - 12.05.23	1. Учить детей бесшумно двигаться; 2. Закреплять умения ходить на пятках, ловить мяч, ползать на четвереньках; 3. Развивать координацию движений.	Равнение по ориентирам. С	Ходьба на пятках. 3 Бег в колонне по одному. С	№ 1 Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). П	№ 1 Прыжки с короткой скакалкой. П	№ 2 Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. С	№ 2 Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П	104-105
<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку, опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в и.п. (5 р).</p> <p>И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в и.п.. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3—4 раза).</p> <p>Подвижная игра (на внимание) «Кто тише?»</p>										
Индивидуальная работа										

		36 15.05.23 - 19.05.23	1. Продолжать учить соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с предметами. 2. Совершенствовать умения и навыки строиться в колонну по три, ходить в разных напр-ях, ползать между предметами; 3. Развивать ловкость, глазомер	Построение в колонну по три. С	Ходьба в разных напр-ях. Бег со сменой ведущего. С		№ 2 Прыжки с поворотом кругом. 3	№ 3 Ползание между предметами. С	№ 1, 2, 3 Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 р. подряд). 3	106-108
<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>3. И. п.— сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (5—6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в и.п. (5—6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Подвижная игра (с бегом) «Найди себе пару»</p>										

Индивидуальная работа											
		37 22.05.23 - 31.05.23	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. Совершенствовать умения ходить с мешочком на голове, строиться в колонну по два, бегать с одного угла площадки на другой 3. Развивать ловкость, честность, глазомер.	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С	№ 1 Ходьба с мешочком на голове. С	№ 1, 2 Игра «Лиса в курятнике»	№ 2, 3 «Котята и щенята»	№ 3 «Сбей кеглю»	109-111	
<i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i>											
Подвижная игра (с бегом) «Пастух и стадо»/ Релаксация											
Индивидуальная работа											

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 5-6 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 5 – 6 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	5-6 лет
Длительность	25 мин
Количество в неделю	2
Количество в год	74

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова. оборудования и художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического развития через решение следующих специфических **задач**:

- продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- учить кататься на санках,
- учить садиться на трехколесный велосипед кататься на нем и слезать с него.
- учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить

ориентироваться в пространстве.

- учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить на место, учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований и играм-эстафетам.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера.

На основании приказа департамента образования № 417- ОД от 05.04.2012 года в рабочую программу были внесены изменения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ дошкольных образовательных учреждений города Ноябрьска, реализующих основные общеобразовательные программы дошкольного образования.

Национально-региональный компонент в МБДОУЦРРДС «Золотая рыбка» реализуется через принцип этнокультурной соотнесенности, то есть приобщение воспитанников к быту ненецкого и хантыйского народов, его традициям и культуре в разных видах деятельности.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 ГОДА

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	3	111
Ходьба бег	3	111
Равновесие	3	33
Прыжки	3	51
Ползание, лазание	3	31
Катание, бросание, метание	3	50

Типы проведения непрерывной образовательной деятельности	Периодичность	Кол-во
Учебно-тренировочная образовательная деятельность направлена на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Она включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости	1 раз в месяц	
Традиционная может носить <i>обучающий, смешанный и вариативный</i> характер. Деятельность обучающего характера направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение подвижным играм, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения). Деятельность смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. Образовательная деятельность вариативного характера основана на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в п.и.)		
Сюжетная		
Игровая образовательная деятельность построена на основе разнообразных подвижных игр		
Тематическая образовательная деятельность проводится по специальной методике и посвящена одному виду физических упражнений (важно добиваться хорошего качества выполнения заданий)		
По интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями и инвентарем. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей		
Контрольно-диагностическая образовательная деятельность направлена на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в ОВД и в развитии физических качеств. Результаты, зафиксированные в протоколах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста, что дает возможность проследить динамику освоения детьми ОВД и развития физических качеств		

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- кататься на самокате.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Содержание работы образовательной деятельности «Физическая культура»
по образовательной области «Физическое развитие»
построена по разделам в соответствии с учебно – тематическим планом рабочей
программы.**

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с

высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро) мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч: ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в ее сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их), опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседав и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанции 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними» «Догонялки».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД						
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание							
		1	1. Учить ходить перекатом с пятки на носок, ползать на четвереньках, толкая головой мяч; 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании и ловле мяча; 3. Совершенствовать умения и навыки бегать на носках, строиться в круг; 4. Развивать координацию движений	Построение в круг. С	Ходьба перекатом с пятки на носок. О. Бег на носках. С	№1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	№1. Прыжки на 1й ноге (правой и левой) на месте. П	№ 2 Ползание на четвереньках (расст. 3-4 м) с толканием головой мяча. О	№ 2, Бросание мяча о землю и ловля его. П	1-2						
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i> И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в и.п. 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в и.п.. То же влево. 2. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в и.п.. 3. И. п. —о.с. руки на пояс. 1—2 — присесть, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п.. 4. И. п.— о.с. пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 —приставить правую ногу, вернуться в и.п.. То же влево. 5. И. п. — о.с. руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в и.п.. На счет 1—8 Повторить 3—4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет в-ля или музыкальное сопровождение.						Подвижная игра (с бегом) «Уголки»/ Мало п/и «У кого мяч»						
Индивидуальная работа																

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		2 05.09.22 - 09.09.22	1. Учить ходить по узенькой рейке, прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой; 2. Упражнять в умении бегать с высоким подниманием колена, ползать на четвереньках змейкой; 3. Способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Построение в шеренгу. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П. Бег с высоким подниманием колена. П	№ 1 Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1, 5-3 см). О	№ 2 Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	№ 1 Ползание на четвереньках змейкой. П	№ 2 Игра «Сбей мяч»	4-5
				<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i></p> <p>1. И. п. — о.с., мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — в и.п..</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4 — вернуться в и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п..</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в и.п..</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 — вернуться в и.п.. То же влево.</p> <p>6. И. п. — о.с. руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p>						
Индивидуальная работа										

Подвижная игра (с бегом) «Гуси-лебеди»/ Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		3 12.09.22 - 16.09.22	1. Учить ловить мяч двумя руками, ползать между предметами в чередовании с ходьбой; 2. Совершенствовать навыки в ходьбе по ребристой доске, 3. Развивать равновесие	Повороты: направо, налево, кругом. П	Обычная ходьба. Бег парами. П	№ 1 Ходьба по ребристой доске. С	№ 2 Прыжки с короткой скакалкой. П	№ 1 Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. О	№ 2 Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). О	7-8
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i>						
				1. И. п. — о.с., руки на пояс. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — и.п.. То же левой ногой. 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в и.п.. То же влево. 3. И. п. — о.с. руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — вернуться в и.п.. То же левой ногой. 4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п.. То же влево. 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.. То же к правой ноге. 6. И. п. — о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет в-ля 1—8 — затем пауза и снова прыжки (3—4 раза).						
				Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»/ Ходьба змейкой между квадратами						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		4	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. Упражнять детей в ползании на четвереньках, ходьбе перекатом, перебрасывании предметов через препятствия; 3. Воспитывать воображение, умение быстро действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному <i>П</i>	Ходьба перекатом с пятки на носок. <i>П</i> . Бег змейкой. <i>С</i>	№ 1 Ходьба по узенькой рейке диаметр 1, 5-3 см) <i>П</i>	№ 1 Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). <i>П</i>	№ 2 Ползание на четвереньках (расст. 3-4 м) с толканием головой мяча. <i>П</i>	№ 2 Перебрасывание предметов через препятствия (с расст. 2 м). <i>П</i>	10-11
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <p>1. И. п.— о.с., палка вниз. 1—правую ногу назад на носок, палку вперед; 2 —вернуться в и.п.. То же левой ногой.</p> <p>2. И. п. — о.с., палка вниз. 1 — палку вверх, руки прямые; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п..</p> <p>3. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в и.п.. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и.п.. То же к левой ноге.</p> <p>5. И. п.—лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 — поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в и.п.. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. — о.с., палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 —вернуться в и.п.. Выполняется под счет в-ля 1—8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру» / Ходьба м/у кеглями (50 см.)						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД					
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание				
		5 26.09.22 - 30.10.22	1. Учить бегать в медленном темпе, ходить по г/ск с перешагиванием через набивные мячи; 2. Упражнять в умении ловить мяч двумя руками, прыгать на двух ногах в чередовании с ходьбой; 3. Воспитывать волевые качества, честность.	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. П. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2 мин). О	№ 1 Ходьба по г/ск через набивные мячи. О	№ 1 Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой П	№ 2 Ползание на животе с подтягиванием руками. П	№ 2 Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд). П	13-14				
				Общеразвивающие упражнения. 1. И. п.— о.с., руки на пояс. 1—2 — шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п.. То же влево (3-4 раза). 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 — и.п.. То же влево. 3. И. п.— о.с., руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и.п.. То же левой ногой. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4—и.п.. То же левой ногой. 5. И. п. — о.с., прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1—8, затем пауза. Повторить 2-3 раза. 6. И. п. — ноги на шир. плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —и.п..					Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»					
Индивидуальная работа														

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД						
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание							
		6 03.10.22 - 07.10.22	1. Учить ходить на носках, руки за голову, прокатывать набивные мячи; 2. Упражнять в умении ползать между предметами, строиться в колонну по трое; 3. Воспитывать волевые качества, честность.	Построение в колонну по трое. П	Ходьба на носках (руки за головой). О. Бег с высоким подниманием колена. П	№ 1 Кружение парами, держась за руки. П	1, 2 «Удочка»	№ 2 Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П	№ 1, 2 Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг)(№ 2 по г/ск). О	16-17						
				<i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i> 1. И. п.— о.с. палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 — и.п.. 2. И. п. — о.с. палка вниз хватом сверху. 1 — шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —и.п.. То же влево. 3. И. п.— о.с., палка на грудь, локти согнуты. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 —и.п.. 4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 — поворот туловища вправо; 2 —и.п.. То же влево. 5. И. п.— о.с., палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —и.п.. То же левой ногой. 6. И. п.— о.с., руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза. 7.						Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»						
Индивидуальная работа																

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		7	1. Учить бегать по наклонной доске вверх и вниз на носках, ходить по г/ск с приседанием, ползать, опираясь на предплечья и колени; 2. Упражнять в метании предметов на дальность; 3. Совершенствовать умение прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед	Построение в колонну по одному. <i>З</i>	Х. на пятках. <i>З</i> . Бег по накл. доске вверх и вниз на носках. <i>О</i>	Ходьба по г/ск с приседанием на середине. <i>О</i>	Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед (на расст. 3-4 м). <i>С</i>	Ползание по г/ск с опорой на предплечья и колени. <i>О</i>	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. <i>П</i>	19
				<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п.— о.с., мяч в правой руке. 1—2 —поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.. То же левой рукой (5—7 раз).</p> <p>2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.</p> <p>3. И. п.— о.с., мяч в правой руке. 1—2 —присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п., мяч в левой руке (5—6 раз).</p> <p>4. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 —то же влево. (6 раз).</p> <p>5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в и.п.. То же к левой ноге (5-6 раз).</p> <p>6. И. п.— о.с., мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в и.п. (5—6 раз).</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»						
Индивидуальная работа										
		7	1. Формировать умения и навыки прав/выполнения движений; 2. Упражнять в умении бегать в медл. темпе, ходить по г/ск через препятствия, прокатывать мячи весом в 1 кг; 3. Развивать коорд. движений, равновес.	Повороты: направо, налево, кругом. <i>П</i>	Ходьба по прямой. <i>З</i> . Непрерывный бег в медл. темпе (1,5-2 мин). <i>П</i>	Ходьба по г/ск через набивные мячи. <i>П</i>	№ 1 «С кочки на кочку»	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком. <i>П</i>	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>П</i>	20
				Подвижная игра (с бегом) «Гори гори ясно!»						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

		8	<p>Мониторинг развития физических качеств</p> <p>1.определение скоростных качеств.</p> <p>2.определение скоростных</p> <p>3.определение гибкости.</p>	<p>1. Бег на 10 метров с хода</p> <p>2.Бег на 30 метров.</p> <p>3. Наклон туловища вперед из положение сидя</p>	22-23
17.10.22 - 21.10.22			Индивидуальная работа		

		9	<p>Мониторинг развития физических качеств.</p> <p>1.определение силы и координации.</p> <p>2. Определение ловкости и координации.</p> <p>3. определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.</p> <p>4.определение общей выносливости.</p>	<p>1. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг. вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.</p> <p>2. Метание мешочка с песком вдаль</p> <p>3. Прыжок в длину с места (интегральный тест)</p> <p>4. Бег в умеренном (медленном) темпе</p>	25-26
24.10.22 - 28.10.22			Индивидуальная работа		

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Календарно-Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
	10	1. Учить отбивать мяч о землю, прыгать на мягкое покрытие; 2. Упражнять в ходьбе по г/ск с приседанием на середине; 3. Развивать координацию движений	Размыкание, смыкание. С	Ходьба на носках, руки за головой. П. Бег с одного края площадки на другой. 3	№ 1 Ходьба по г/ск с приседанием на середине. П	№ 1 Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). О	№ 2 Ползание по г/ск с опорой на предплечья и колени. П	№ 2 Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О	28-29
			<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> 1. И. п.— о.с., мяч в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 —и.п.. То же левой рукой. 2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—наклон вперед, передать мяч за голеню левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голеню в правую руку; 4 —и.п.. 3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 — вернуться в и.п.. 4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1—4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8—вернуться в и.п.. То же влево. 5. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 —поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — и.п.. То же другой ногой. 6. И. п. — о.с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.						
Подвижная игра (с бегом) «Ловишки»/ Игра малой подвижности «Затейники»									
Индивидуальная работа									

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		11 07.11.22 - 11.11.22	1. Учить перелезать через несколько предметов подряд, метать предметы на дальность; 2. Закреплять умения бегать по наклонной доске на носках; Развивать равновесие	Построение в колонну. С	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носках. 3		№ 1, 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расст. 3 м).(№ 2 змейкой между кубиками) П	№ 1 Перелезание через несколько предметов подряд. О	2. Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). О	31-32
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i>						
				1. И. п.— о.с. руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. 2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —и.п.. То же влево. 3. И. п.— о.с. руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —и.п.. 4. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п.. 5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, Повторить 2 раза. 6. И. п.— о.с. руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 —прыжком ноги вместе. На счет 1—8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет в-ля.						
Индивидуальная работа										

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		12 14.11.22 - 18.11.22	1. Учить бегать боком приставным шагом, ходить по г/ск на носках; 2. Упражнять в умении ловить мяч двумя руками, лазать между препятствиями; 3. Развивать координацию движений	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. 3. Бег боком приставным шагом. О	№ 1 Ходьба по г/ск на носках. О	№ 1 Игра «Не оставайся на полу»	№ 2 Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П	№ 2 Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П	34-35
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).</i></p> <p>1. И. п.— о.с. мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —и.п..</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч вниз. 1—мяч вперед; 2 —поворот туловища вправо, руки прямые; 3 —прямо, мяч вперед; 4 —и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 —наклон вперед, вниз; 4 —и.п..</p> <p>4. И. п. —о.с. мяч вниз. 1—2 —присесть, мяч вперед; 4 —и.п..</p> <p>5. И. п. —о.с. руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Перебежки»						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание	
		13 21.11.22 - 25.11.22	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. Упражнять в прыжках, отбивании мяча о землю; 3. Закреплять навыки в ходьбе по рейке	Построение в круг. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П. Бег враспынную. С	1. Х. по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). 3	№ 1 Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). П	№ 2 Игра «Кто скорее доберется до флажка»	№ 2 Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). П	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения на г/ск.</i></p> <p>1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх; 3—руки в стороны; 4—вернуться в и.п..</p> <p>2. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3—выпрямиться, руки в стороны, 4—и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п.— стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1—шаг правой ногой на скамейку; 2—шаг левой ногой на скамейку. 3—шаг правой ногой со скамейки; 4—шаг левой ногой со скамейки.</p> <p>4. И. п.— сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4—и.п..</p> <p>5. И. п.— стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8—прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.</p>						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»						
										37-38

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Календарно-Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД				
			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание					
	15 05.12.22 - 09.12.22	1. Учить ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места; 2. Закреплять навыки ходить на пятках; 3. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по три	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба в колонне по двое. О. Бег в чередовании с ходьбой. П	№ 1 Ходьба по г/ск с раскладыванием и собиранием предметов. О	№ 1 Прыжки в длину с места (не менее 80 см). О	№ 2 Пролезание в обруч разными способами. О	№ 2 «Охотники и зайцы»					
			<i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i> 1. И. п. — о.с., флажки вниз. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в и.п.. 2. И. п. — о.с., флажки вниз. 1 — шаг прав. ногой вправо во, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.. То же влево. 3. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1 — 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3 — 4 — и.п.. То же к левой ноге (6 — 8 раз). 4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот впр./вл., флажки в стороны; 2 — и.п.. (6-8 р). 5. И. п. — о.с. флажки вниз. 1 — 2 — присесть, флажки вперед; 3 — 4 — и.п.. 6. И. п. — о.с. флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в и.п..										
			Подвижная игра (с прыжками) «Удочка» / . Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.										
Индивидуальная работа									43-44				

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		16 12.12.22 - 16.12.22	<p>1. Учить ходить по наклонной доске на носках, равняться в затылок;</p> <p>2. Упражнять в прыжках на мягкое покрытие;</p> <p>3. Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая головой мяч</p>	<p>Равнение в затылок. <i>О</i></p>	<p>Ходьба на наружных сторонах стопы. <i>З</i>. Бег с высоким подниманием колена. <i>П</i></p>	<p>Ходьба по наклонной доске на носках. <i>О</i></p>	<p>Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). <i>Я</i></p>	<p>Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. <i>П</i></p>	<p>Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). <i>З</i></p>	46-47
				<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. — о.с. руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаюсь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —и.п..</p> <p>2. И. п. — о.с. руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —и.п.. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в и.п.. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. —лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —и.п..</p> <p>6. И. п. — о.с., руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —и.п.. То же левой ногой.</p>						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (с бегом) «Кто быстрее»						

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		17 19.12.22 – 23.12.22	<p>1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p>2. Упражнять в прыжках различными способами, ходьбе в колонне по двое, бросании мяча вверх и ловле его с хлопками;</p> <p>3. Совершенствовать умения ходить по наклонной доске вверх и вниз</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. <i>П</i></p>	<p>Ходьба в колонне по двое. <i>П</i>. Бег враспынную. С</p>	<p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. <i>С</i></p>	<p>Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). <i>П</i></p>	<p>Игра «Медведь и пчелы»</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. <i>П</i></p>	49-50
				<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>1. И. п. — о.с., руки согнуть к плечам. 1—4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — Повторить круговые движения назад.</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п.— о.с., руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — и.п.. То же левой ногой.</p> <p>4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —и.п..</p> <p>5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>7. И. п.— о.с., руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.</p> <p>8.</p>						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		18 26.12.22 - 30.12.22	<p>1. Учить бегать в среднем темпе, прыгать с высоты в обозначенное место, перебрасывать мяч;</p> <p>2. Упражнять в умении ходить по наклонной доске</p> <p>3.</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом. П</p>	<p>Ход. обычная. С. Непрерывный бег в ср. темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). О</p>	<p>Ходьба по наклонной доске на носках. П</p>	<p>Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. О</p>	<p>Ползание на четвереньках змейкой. С</p>	<p>Перебрасывание мяча из одной руки в другую. О</p>	52
			<p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>1. И. п.— о.с., кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п..</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 — выпр-ся, руки на пояс; 4 —наклон, взять кубик, вернуться в и.п.. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p>4. И. п.—лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>5. И. п.— о.с., кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>6. И. п.— о.с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p>							
			Подвижная игра (с бегом) «»							
Индивидуальная работа 26.12.22 - 30.12.22										

		18 26.12.22 - 30.12.22	<p>1. Учить ходить по л/ск. боком ходить в колонне по трое.</p> <p>2. Упражнять в прыжках разными способами, метании предметов</p> <p>3. Воспитывать внимание в п/и.</p>	<p>Равнение в заплюк. П</p>	<p>Ходьба в колонне по 3е. О Бег с выс. подн. бедра О</p>	<p>Ходьба по л/ск приставным шагом с мешочком песка на голове. П</p>	<p>Прыжки разными способами - ноги скрестно, ноги врозь. П</p>	<p>Пролезание в обруч разными способами. П</p>	<p>Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П</p>	53
			Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята»							
Индивидуальная работа 26.12.22 - 30.12.22										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		20 16.01.23 - 20.01.23	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую, ходьбе в колонне по трое, прыжках с высоты в обозначенное место	Перестроение в круг. <i>С</i>	Ходьба в колонне по трое. Бег враспынную. <i>П</i>	Ходьба по г/ск с приседанием на середине. <i>П</i>	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. <i>П</i>	«Пожарные на учениях»	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i>	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения на г/ск.</i></p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.</p> <p>3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. То же влево.</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой.</p> <p>5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.</p>						
Индивидуальная работа										
Подвижная игра (с бегом) «Мышеловка»										

58-59

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		21	1. Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, прыгать в длину с разбега; 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по г/ст с изменением темпа; 3. Воспитывать морально-волевые качества.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба прист. шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 р.). П	№ 1 Ходьба по наклонной доске боком (прист. шагом) с мешочком на голове. П	№ 1 Прыжки в длину с разбега (100 см). О	№ 2 Лазанье по г/ст (высота 2,5 м) с изменением темпа. П	№ 2 Перебрасывание мяча др. др. из разных исх. положений и построений. О	
<i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i>										
1. И. п.— о.с., палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в и.п.. То же левой ногой. 2. И. п.— о.с., палка вниз. 1—2 — присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3—4 — и.п.. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п.. То же влево. 4. И. п.— сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1—палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и.п.. То же к левой ноге. 5. И. п. — о.с. палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2 — и.п.. То же влево. 6. И. п. — о.с., палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет в-ля 1—8. Повторить 2—3 раза.										
Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки» / Ходьба змейкой между столбиками										
Индивидуальная работа										61-62

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		23 06.02.23 - 10.02.23	1. Учить прыгать в высоту с места прямо и боком, поворотам кругом переступанием; 2. Упражнять в метании предметов на дальность, ползать через несколько предметов подряд; 3.	Повороты кругом с переступанием. <i>О</i>	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе. <i>З</i>	№ 1 Ходьба по г/ск через набивные мячи. <i>П</i>	№ 1 Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). <i>О</i>	№ 2 Ползание через несколько предметов подряд. <i>П</i>	№ 2 Метание предметов на дальность (5-9 м). <i>П</i>	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения на г/ск.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 — и.п.. И. п. — стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1—2 — присесть, руки вперед; 3—4 — и.п.. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, Повторить прыжки. <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Ловишки» / Ходьба за самым ловким ловишкой</p>						
Индивидуальная работа										67-68

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		24 13.02.23 - 17.02.23	<p>1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, прыжках в длину с разбега;</p> <p>3. Совершенствовать навыки и умения ходить по наклонной доске на носках</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом. <i>П</i></p>	<p>Ходьба на пятках. <i>С</i>. Бег в колонне по двое. <i>П</i></p>	<p>№ 1 Ходьба по наклонной доске на носках. <i>С</i></p>	<p>№ 1 Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). <i>П</i></p>	<p>№ 2 Перелезание с одного пролета на другой. <i>П</i></p>	<p>№ 2 Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений. <i>П</i></p>	70-71
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i>						
				<p>1. И. п.— о.с., руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в и.п.. То же влево. 2. И. п. —ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в и.п.. 3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3 —руки перед грудью; 4 —вернуться в и.п.. То же влево. 4. И. п. — о.с., руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 —вернуться в и.п.. То же левой ногой. 5. И. п.— стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.. То же влево. 6. И. п.— о.с., руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет в-ля.</p>						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (эстафета) «Пронеси мяч, не задев кеглю»						

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		25 20.02.23 - 24.02.23	<p>1. Учить ходить по г/ск с прокатыванием перед собой мяча, пролезать между рейками;</p> <p>2. Упражнять в прыжках через скакалку, перебрасывании мяча из одной руки в другую;</p> <p>3. Воспитывать внимание и быстроту реакции.</p>	<p>Повороты кругом с переступанием. <i>П</i></p>	<p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом. <i>П</i>.</p> <p>Челночный бег (3 раза по 10 м). <i>П</i></p>	<p>№ 1 Ходьба по г/ск с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>О</i></p>	<p>№ 1 Прыжки через короткую скакалку. <i>П</i></p>	<p>№ 2 Ползание между рейками. <i>О</i></p>	<p>№ 2 Перебрасывание мяча из одной руки в другую. <i>П</i></p>	73-74
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в и.п..</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 — вернуться в и.п..</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1—2 —сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в и.п.. То же влево.</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>5. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>6. И. п. — о.с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>						
				Подвижная игра (с бегом) «Караси и щука»/ Игра малой подвижности «Летает —не летает».						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		27	06.03.23 - 10.03.23	<p>1. Учить бегать на скорость, перебрасывая мяч с отскоком от земли</p> <p>2. Упражнять в прыжках разными способами.</p> <p>3. Совершенствовать умение ходить на носках, руки за головой</p>	<p>Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П</p>	<p>Ходьба на носках (руки за голову) С</p> <p>Бег на скорость 20 м. 5 секунд. О</p>	<p>№ 1 Кружение парами держась за руки. 3</p>	<p>№ 1 Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь) П</p>	<p>№ 2 Пролезание в обруч разными способами. П</p>	<p>№ 2 Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О</p>	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с кубиком.</i></p> <p>1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в и.п..</p> <p>3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —и.п..</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —и.п..</p> <p>5. И. п.— о.с., руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза.</p>							
Индивидуальная работа											
				Подвижная игра (с бегом) «Хитрая лиса»							

79-80

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		28 13.03.23 - 17.03.23	<p>1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p>2. Упражнять в умении пролезать между рейками, ходить с прокатыванием перед собой мяча,</p> <p>3. Совершенствовать умение ходить вдоль стен зала с поворотом</p>	<p>Повороты кругом с переступанием. П</p> <p>Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С. Челночный бег (3 раза по 10 м). П</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i></p> <p>1. И. п.— о.с. внутри обруча. 1—присесть; 2 —взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —и.п..</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п.— о.с. обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1—2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в и.п..</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в и.п..</p> <p>5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.</p>	№ 1 Ходьба по г/ск с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	№ 1 Игра «Кто лучше прыгает?»	№ 2 Ползание между рейками. з	№ 2 Игра «Мяч водящему»		
Индивидуальная работа										82-83

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		29 20.03.23 - 24.03.23	<p>1. Учить прыгать через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад;</p> <p>2. Упражнять в умении перелезать с одного пролета на другой;</p> <p>3. Совершенствовать умение ходить по наклонной доске боком с мешочком на голове,</p> <p>4. Развивать равновесие</p>	<p>Перестроение в три колонны. П</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную. С</p>	<p>№ 1 Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). С</p>	<p>№ 1 Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. О</p>	<p>№ 2 Перелезание с одного пролета на другой. П</p>	<p>№ 2 Метание предметов в цель (центр мишени). П</p>	
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</i></p> <p>1. И. п. — о.с., палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — и.п..</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п.. То же влево.</p> <p>3. И. п. — о.с. палка вниз. 1-2 — присесть, палка вперед; 3-4 — и.п..</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п..</p> <p>5. И. п. — о.с., палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в и.п.. Выполняется под счет в-ля.</p> <p>6. И. п. — о.с., палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — и.п.. То же влево.</p>						
Индивидуальная работа										85-86

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		31 03.04.23 - 07.04.23	<p>1. Учить поворотам кругом (прыжком);</p> <p>2. Упражнять в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч;</p> <p>3. Совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носках, прыгать в длину с места</p>	<p>Повороты кругом (прыжком). О</p>	<p>Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках. С</p>	<p>№ 1 Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). С</p>	<p>№ 1 Прыжки в длину с места (не менее 80 см). С</p>	<p>№ 2 Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. П</p>	<p>№ 2 Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П</p>	91-92
				<p><i>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</i></p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2—руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —и.п.. То же левой рукой, и так поочередно.</p> <p>2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в и.п..</p> <p>5. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в и.п., мяч в левой руке.</p> <p>6. И. п. —о.с., мяч в правой руке. Прыжки под счет в-ля 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.</p>						
Индивидуальная работа				Подвижная игра (с бегом) «Мы веселые ребята» / Ходьба в колонне по одному						

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		32 10.04.23 - 14.04.23	<p>1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</p> <p>2. Упражнять в беге на скорость, метании предметов в центр мишени;</p> <p>3. Совершенствовать умения и навыки прыгать на мягкое покрытие, ходить по наклонной доске</p>	<p>Повороты кругом с переступание м. С</p>	<p>Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П</p>	<p>№ 1 Ходьба по наклонной доске. С</p>	<p>№ 1 Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С</p>	<p>№ 2 Ползание по г/ск с опорой на предплечья и колени. С</p>	<p>№ 2 Метание предметов в цель (центр мишени). С</p>	
<i>Общеразвивающие упражнения.</i>										
<p>1. И. п. — о.с., руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —и.п..</p> <p>2. И. п. —о.с., руки на пояс. 1 —шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — и.п..</p> <p>3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за головой. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 —руки в стороны; 4 —и.п..</p> <p>4. И. п.—лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1—правую ногу назад-вверх; 2 —и.п.. То же лев. ногой.</p> <p>5. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 — попеременно. вращения согнутыми ногами, пауза и 2-3 р.</p> <p>6. И. п. — о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p>										
Подвижная игра (с бегом) «Пустое место»										
Индивидуальная работа										94-95

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

		33 17.04.23 - 21.04.23	Мониторинг физических качеств	Бег 10 м., Бег 30 м., Гибкость	97
				Метание мяча и мешочков на дальность	98
33 неделя 17.04.23 - 21.04.23					
Индивидуальная работа					

		34 24.04.23 - 28.04.23	Мониторинг физических качеств	Бег 10 м., Бег 30 м., Гибкость	100
				Метание мяча и мешочков на дальность	101
34 неделя					
Индивидуальная работа					

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		35 02.05.23 - 12.05.23	1. Учить бегать с препятствиями, прыгать через длинную скакалку; 2. Упражнять в умении бросать и ловить с хлопком мяч; 3. совершенствовать умение строиться в колонну по одному	Построение в колонну по одному. С	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. О		№ 1, 2 Прыжки через дл. скакалку (неподвижную и качающуюся, № 2 вращающуюся). О	№ 1 Ползание по г/ск с подтягиванием руками. С	№ 2 Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П	103-104
				<i>Общеразвивающие упражнения.</i>						
				1. И. п.— о.с., руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2 —руки к плечам; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в и.п.. 2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в и.п.. 3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.. То же влево. 4. И. п.— стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1 —2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3—4 — вернуться в и.п.. 5. И. п.— о.с., руки вниз. 1 —руки в стороны; 2—мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 —и.п.. То же левой ногой. 6. И. п.— о.с., руки на пояс. На счет 1—8 прыжки на двух ногах под счет в-ля; 3—4 раза.						
				Подвижная игра (с бегом) «Сделай фигуру» / Ходьба в колонне по 1му						
Индивидуальная работа										

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		36 15.05.23 - 19.05.23	1. Учить бегать мелким и широким шагом, бросать мяч левой и правой рукой, перебрасывать мяч различными способами; 2. Упражнять в ходьбе по г/ск; 3. Воспитывать у детей выдержку, ориентировку в пространстве	Перестроение в колонну по два. С	Ходьба с высоким подниманием бедра. С. Бег мелким и широким шагом. О	№ 1 Ходьба по г/ск с раскладыв-ем и собиранием предметов. П	№ 1 Прыжки через скакалку с вращением ее вперед, назад. П	№ 2 Игра «Пожарные на учениях»	№ 2 Перебрасывание мяча различными способами. О	106-107
				<p align="center"><i>Общеразвивающие упражнения с флажками.</i></p> <p>1. И. п.— о.с., флажки вниз. 1 —флажки в стороны; 2 —флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —и.п..</p> <p>2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 —и.п..</p> <p>3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 —поворот вправо, флажки вправо; 2 —и.п.. То же влево.</p> <p>4. И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1-2 —наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —и.п..</p> <p>5. И. п.— о.с., флажки вниз. 1 —прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в и.п.. 8 прыжков, затем пауза и Повторить 2 раза. Выполняется под счет в-ля в среднем темпе.</p> <p>6. И. п.— о.с. флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —и.п.. То же левой ногой.</p>						
Индивидуальная работа				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»</p>						

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе

Дата по	Дата по	Неделя	Задачи	Основные виды движений						№ НОД						
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	Катание. Бросание. Метание							
		37 22.05.23 - 31.05.23	1. Упражнять в умении ползать на четвереньках через несколько предметов подряд, 2. Совершенствовать в умения и навыки ходить по наклонной доске боком; 3. Воспитывать воображение, выдержку, внимание.	Равнение в затылок. С	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). С	Ходьба по наклонной доске боком. С		Перелезание через несколько предметов подряд.(№ 2 ползание под скамейки по пластунски) П	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П	109						
				<i>Общеразвивающие упражнения с мячом.</i>												
				1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п.. 2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в и.п.. То же другой ногой. 3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 —поймать мяч; 4 — и.п.. То же влево. 4. И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п. — о.с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; 6. И. п.— о.с., мяч в правой руке. 1—2 —правую ногу отвести назад												
				Подвижная игра (с бегом) «Уголки» / Ходьбас заданием «Покажи спортсмена»												
Индивидуальная работа																
		37 22.05.23 - 31.05.23	1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; 2. Упражнять в прыжках ч/з скакалку, беге мелким и широким шагом, перебрасывании мяча разл-ми способами; 3. Восп-ть выдержку, решительность.	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. С. Бег мелким и широким шагом. П	Кружение парами, держась за руки. С	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. П	110						
				<i>Общеразвивающие упражнения с обручем.</i>												
				1. И. п. — о.с., обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 —обруч назад; 3 —обруч вперед; 4 —и.п.. 2. И. п.— о.с., обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в и.п.. 3. И. п.— о.с., обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 —выпрямиться; 4 — и.п.. То же влево. 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот вправо; 2 — в и.п.. То же влево. 5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 —прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — в и.п.. 6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7— прыжки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.												
				Подвижная игра (с бегом) «Встречные перебежки»												
Индивидуальная работа																

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 6-7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 6-7 лет составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Рабочая программа рассчитана на 74 непрерывные образовательные деятельности в год, длительностью 30 минут (подготовительная группа)

НОД	6 – 7 лет
Длительность	30 мин
Количество в год	74

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова. оборудования и художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического развития через решение следующих специфических **задач**:

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- добиваться активного движения кисти руки при броске.
- учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично. указанном воспитателем темпе.
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость ловкость, гибкость.
- продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве:

- закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера.

Национальный региональный компонент реализуется через принцип этнокультурной соотнесённости, т.е. приобщение воспитанников к быту ненецкого и хантыйского народа, их традициям и культуре в разных видах деятельности и решается по средствам следующих задач: развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту («Серсо»); учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-7 ЛЕТ

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	2	74
Ходьба бег	2	74
Равновесие	2	29

Прыжки	2	47
Ползание, лазание	2	74
Катание, бросание, метание	2	44

Типы проведения непрерывных образовательных деятельностей

Типы проведения непрерывных образовательных деятельностей	Периодичность	Кол-во
<p>Учебно-тренировочная образовательная деятельность направлена на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Она включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости</p>	1 раз в месяц	
<p>Традиционная может носить <i>обучающий, смешанный и вариативный</i> характер. Деятельность обучающего характера направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение подвижным играм, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения). Деятельность смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. Образовательная деятельность вариативного характера основана на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в п.и.)</p>		
<p>Сюжетная</p>		
<p>Игровая образовательная деятельность построена на основе разнообразных подвижных игр</p>		
<p>Тематическая образовательная деятельность проводится по специальной методике и посвящена одному виду физических упражнений (важно добиваться хорошего качества выполнения заданий)</p>		
<p>По интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями и инвентарем. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей</p>		
<p>Контрольно-диагностическая образовательная деятельность направлена на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в ОВД и в развитии физических качеств. Результаты, зафиксированные в протоколах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного</p>		

возраста, что дает возможность проследить динамику освоения детьми ОВД и развития физических качеств		
--	--	--

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Содержание работы по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей подготовительного к школе возраста(6 – 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных

исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно: через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом: повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги)

переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на самокате. Свободно кататься на самокате.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и

наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД					
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание				
		1 01.09.22 - 02.09.22	1. Учить ползать на животе, подтягиваясь руками, отталкиваясь ногами, прыгать на месте на двух ногах разными способами; 2. упражнять в умении ходить по г/ск. приставным шагом; 3. развивать ловкость	Построение в колонну по одному. <i>Л</i>	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по г/ск. боком приставным шагом. <i>П</i>	№ 1 Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). <i>О</i>	№ 2 Ползание на животе по г/ск. с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. <i>О</i>	№ 2 Перекатывание мяча разными способами. <i>П</i>	1-2				
				Общеразвивающие упражнения										
				1. И. п. — о.с. (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в и.п. (6—8 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — и.п.; 3—4 — то же в другую сторону (6—8 раз). 3. И. п. — о.с., руки на пояс; 1—2 — приседая, колени развести в стор., руки вперед; 3—4 — и.п. (5-8 р.). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. (6-7 раз). 5. И. п. — о.с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.										
				Подвижная игра (с бегом) «Совушка»										
Индивидуальная работа														

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		2 05.09.22 - 09.09.22	1. Учить перестраиваться из одной шеренги в две, ходить с набивным мешочком на спине, рассчитывать на первый и второй, метать в движущуюся цель; 2. упражнять в умении перебрасывать мячи разными способами, пролезать в обруч разными способами; 3. Развивать умение реагировать на сигнал.	Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. <i>О</i>	Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>О</i> . Бег на носках. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по г/ск. с перекачиванием вперед собой мяча двумя руками. <i>П</i>	№ 1 Прыжки с поворотом кругом. <i>П</i>	№ 2 Пролезание в обруч разными способами. <i>П</i>	№ 2 Метание в горизонтальную цель. <i>О</i>	4-5
				<p align="center">Общеразвивающие упражнения с флажками</p> <p>1. И. п. — о.с., флажки в прямых руках внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — и.п. (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3—4 — вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>3. И. п. — о.с., флажки в согнутых руках у груди. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — и.п. (6—7 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — и.п. (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 — поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 — вернуться в и.п. (6—8 раз).</p> <p>6. И. п. — о.с., флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.. Выполняется под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между прыжками небольшая пауза.</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Перемени предмет» / Игра «Великаны и гномы»</p>						
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		7 10.10.22 - 14.10.22	<p>1. Учить ходить приставным шагом вперед и назад, кружиться с закрытыми глазами, прыгать на одной ноге через веревку вперед и назад;</p> <p>2. развивать умения лазать по г/ст. с изменением темпа,</p> <p>3. развивать равновесие, ловкость, координацию движения</p>	<p>Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. П</p>	<p>Ходьба приставным шагом вперед и назад. О</p> <p>Бег мелким и широким шагом. П</p>	<p>Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О</p>	<p>Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О</p>	<p>Лазанье по г/ст. с изменением темпа. П</p>	<p>Кто назвал - тот и ловит»</p>	19
			<p>I. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. (6-8 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.. То же влево (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя верхом, руки за голову. 1 — поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 — шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 — и.п. (6—7 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1—8»). Остановка, поворот в другую сторону и прод. прыжков (3—4 раза).</p>							
			Подвижная игра (с бегом) «Гори, гори ясно!»							
Индивидуальная работа										
		7 10.10.22 - 14.10.22	<p>1. Учить правильно выполнять движения;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по узкой рейке прямо и боком, подлезании под дугу, прыгать на 2х ногах</p>	<p>Равнение в затылок. 3</p>	<p>Ходьба с изменением направления.</p> <p>Бег со сменой ведущего. П</p>	<p>Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П</p>	<p>Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). Я</p>	<p>Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П</p>		20
			ОРУ то же							
			Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»							
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
по плану	по факту			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	

		8	Мониторинг развития физических качеств	Скорость бега на 10 м, с	Скорость бега на 30 м, с	Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см	22-23
8 неделя 17.10.22 - 21.10.22			Индивидуальная работа						

		9	Мониторинг развития физических качеств	Дальность броска мешочка с песком правой и левой рукой, м	Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном темпе, мин	25-26
9 неделя 24.10.22 - 28.10.22			Индивидуальная работа					

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					Катание. Бросание. Метание	№ НОД
по плану	по факту			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		
		12 14.11.22 - 18.11.22	Учить ползать под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд, бегать с различными заданиями, метать на дальность правой и левой рукой; развивать глазомер	Размыкание и смыкание. <i>С</i>	Ходьба на носках. <i>С</i> . Бег с различными заданиями. <i>О</i>	№ 1 Ходьба по г/ск. с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. <i>П</i>	№ 1 Прыжки на одной ноге через веревку вперед, назад. <i>П</i>	№ 2 Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). <i>П</i>	№ 2 Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. <i>П</i>	34-35
				Общеразвивающие упражнения с кубиком						
				<ol style="list-style-type: none"> И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — и.п. (6—8 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в и.п. (6 раз). И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в и.п. (6 раз). И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1—2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед- вверх; 3—4 — и.п. (5—6 раз). И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. 						
				Подвижная игра (с бегом) «Совушка/ Игра по выбору детей						
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД		
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание	
		13 21.11.22 - 25.11.22	1 Упражнять в умении бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, перелезая с одного пролета на другой (по диагонали), ходить по г/ск. с перешагиванием через предметы; 2. развивать координацию движений, равновесие; Воспитывать смелость, решительность.	Перестроение в колонну по три. <i>П</i>	Бег в чередовании с ходьбой. <i>П</i>	№ 1 Ходьба по г/ск. с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). <i>П</i>	№ 1 Игра «Лягушата и цыплята»	№ 2 Перелезание с одного пролета на пролет (по диагонали). <i>П</i>	№ 2 Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). <i>П</i>	37-38	
<p align="center">I Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1—4 — круговые движения руками вперед; 5—8 — то же назад (5—6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — и.п. (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п. (6 раз).</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и.п.. То же влево (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 — поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — и.п. (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.</p>				Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»							
Индивидуальная работа											

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	
		14 28.11.22 - 02.12.22	<p>1. Учить прыгать вверх из глубокого приседа, ходить по г/ск., ползать на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;</p> <p>2. упражнять в метании на дальность правой и левой рукой;</p> <p>3. Развивать скорость бега и быстроту реакции.</p>	<p>Построение шеренгу. С</p>	<p>Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад. П</p>	<p>№ 1 Ходьба по г/ск. с приседанием и поворотом кругом. О</p>	<p>№ 1 Прыжки вверх из глубокого приседа. О</p>	<p>№ 2 Игра «Кто скорее доберется до флажка?»</p> <p>№ 2 Игра «Кто самый меткий?»</p>	40-41
<p align="center">Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>1. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 — 2 — медленно поднять руки вверх; 3 — 4 — и.п. (5 — 6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу. 1 — 2 — держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3 — 4 — и.п. (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки] 1 — 2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3 — 4 — исходное положение — «ласточка».</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1 — 8»; повторить 3 раза.</p>				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»</p>					
Индивидуальная работа									

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		15 05.12.22 - 09.12.22	1. Учить ползать на спине по г/ск.; 2. упражнять в метании на дальность правой и левой рукой; 3. развивать чувство равновесия, глазомер	Построение в колонну по двое. С	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П. Бег на носках. С		1. Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). П	№1, 2. Ползание на спине по г/ск. с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	№ 2 Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П	43-44
				I Общеразвивающие упражнения. 1. И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — и.п.; 3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз). 2. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 — и.п.. То же влево (6—8 раз). 3. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — и.п. (6—8 раз). 4. И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — и.п. (6 раз). 5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3-4 раза).						
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		16 12.12.22 - 16.12.22	<p>1. Учить прыгать на мягкое покрытие с разбега, бросать и ловить мяч одной рукой, перестраиваться из одного круга в несколько;</p> <p>2. упражнять в прыжках с разбега;</p> <p>3. совершенствовать умение ходить в колонне по одному</p>	<p>Перестроение из одного круга в несколько (2-3). <i>О</i></p>	<p>Ходьба в колонне по одному. С. Бег с разными заданиями. <i>П</i></p>	<p>№ 1 Ходьба по г/ск. с приседанием и поворотом кругом. <i>П</i></p>	<p>№ 1 Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). <i>О</i></p>	<p>№ 2 Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). <i>П</i></p>	<p>№ 2 Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). <i>О</i></p>	46-47
			<p>I Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке; 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и.п. (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — и.п. (6 раз).</p> <p>3. И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).</p>							
Индивидуальная работа			Подвижная игра (с бегом) «Два мороза»							

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		18 26.12.22 - 30.12.22	<p>1. Учить бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, метать в цель, стоя на коленях, прыгать в длину с места;</p> <p>2. упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <p>3. совершенствовать умения ползать по бревну;</p> <p>4. развивать чувство равновесия</p>	<p>Перестроение в колонну по три. П</p>	<p>Ходьба змейкой. С. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О</p>	<p>№ 1 Ходьба по г/ск. с остановкой перешагиванием через предмет. П</p>	<p>№ 1 Прыжки в длину с места (около 100 см). О</p>	<p>№ 2 Ползание на четвереньках по бревну. С</p>	<p>№ 2 Метание в цель по из положения стоя на коленях. О</p>	52
<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p> <p>1. И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 — палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — и.п. (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — и.п.. То же влево (6—8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — и.п. (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и.п.. То же влево (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 — мах правой ногой вперед, носок оттянут; 2 — приставить ногу; 3—4 — то же левой ногой (8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в и.п.. Выполняется на счет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).</p>				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»</p>						
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					Катание. Бросание. Метание	№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		
		18 26.12.22 - 30.12.22	<p>1. Учить ходить с поворотом, ползать по г/ст.;</p> <p>2. упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа, перестроении из одного круга в несколько,</p> <p>3. развивать равновесие</p>	<p>Перестроение из одного круга в несколько (2-3). <i>П</i></p>	<p>Ходьба с поворотами. <i>О</i>. Бег с высоким подниманием колена <i>С</i></p>	<p>Ходьба по г/ск. с приседанием и поворотом кругом. <i>Л</i></p>	<p>Прыжки вверх из глубокого приседа. <i>Л</i></p>	<p>Лазанье по г/ск. разноимённым способом. <i>О</i></p>	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его 1й рукой (не менее 10 раз). <i>П</i></p>	54
			Общеразвивающие упражнения с кубиком							
			<p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в и.п. (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — и.п.. То же влево (6—8 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — и.п. (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.</p>							
			Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»							
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		21 23.01.23 - 27.01.23	1. Учить прыгать в длину с разбега, 2. отбивать мяч в движении; 3. упражнять в ходьбе по г/ск. боком приставным шагом; 4. развивать ловкость	Равнение в колонне. 3	Ходьба на носках. С. Непрерывный бег в течение (2-3 минуты). П	1. Ходьба по г/ск. боком приставным шагом. П	1. Прыжки в длину с разбега (180—190 см). О	2. Лазанье по г/ст. с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. П	2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О	61-62
<p align="center">I Общразвивающие упражнения с обручем</p> И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 — обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз). И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1— присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — и.п. (6—8 раз). И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3—4 — и.п.. То же влево (6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища влево; 2 — и.п.. То же влево (6—8 раз). И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — и.п. (5—6 раз). И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3—4 раза).				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Совушка»</p>						
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД	
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		Катание. Бросание. Метание
		25 20.02.23 - 24.02.23	<p>1. Учить ходить по г/ск., поднимая прямую ногу, и делать под ней хлопок, бегать со скакалкой, метать в цель из разных положений;</p> <p>2. развивать ловкость и глазомер;</p> <p>3. Воспитывать потребность к ЗОЖ</p>	<p>Повороты направо, налево, кругом. 3</p>	<p>Ходьба с разным положением рук. П. Бег со скакалкой. О</p>	<p>№ 1 Ходьба по г/ск. с подниманием правой ноги и выполнением под ней хлопка. О</p>	<p>№ 1 Прыжки (через набивных мячей последовательно через каждый). 3</p>	<p>№ 2 Подлезание в обруч разными способами. С</p>	<p>№ 2 Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях). П</p>	73-74
			<p align="center">Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки вперед; 4 — и.п., мяч в правой руке (6—8 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямиться, вернуться в и.п., мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — и.п.. То же влево (3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — и.п., мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).</p>							
			<p>Подвижная игра (с бегом) «Ловишка, бери ленту»</p>							
Индивидуальная работа										

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					Катание. Бросание. Метание	№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		
		27 06.03.23 - 10.03.23	1. Учить ходить в полуприседе, бросать мяч вверх, с хлопком и поворотом; 2. упражнять в ходьбе с набивным мешочком на спине, прыжках в длину с разбега со средней скоростью; 3. Развивать быстроту реакции.	Расчет на пер- вый- второй и перестроение из одной шеренги в две. <i>П</i>	Ходьба в полуприседе. <i>О</i> . Бег со средней скоростью (на 80- 120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.. <i>П</i>	№ 1 Ходьба с набивным мешочком на спине. <i>П</i>	№ 1, 2 Прыжки в длину с разбега (180— 190 см). <i>П</i>		№ 2 Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. <i>О</i>	79-80
				I Общеразвивающие упражнения с палкой 1. И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 3. И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз). 4. И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1—2— прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6—7 раз). 5. И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3-4 — исходное положение (8 раз). 6. И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 — прыжком в исходное положение. На счет «1—8»; повторить 3 раза.						
Индивидуальная работа			Подвижная игра (с бегом) «Бездомный заяц»							

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
				Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	
		29 20.03.23 - 24.03.23	1. Учить ходить по г/ск. с перешагиванием через ленточку, перебрасывать мяч друг другу, бегать на расстояние; 2. развивать чувство устойчивого равновесия 3. Воспитывать потребность в ЗОЖ	Перестроение в колонну по одному. <i>П</i>	Ходьба приставным шагом вперед и назад. <i>П.</i> Челночный бег (3-5 раз по 10 м). <i>О</i>	№ 1 Ходьба по г/ск. с перешагиванием через ленточку. <i>О</i>	№ 1, 2 Прыжки вверх из глубокого приседа. 3	№ 2 Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. <i>О</i>	85-86
				<p align="center">I Общеразвивающие упражнения с малым мячом</p> <p>1. И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и 2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.</p>					
				Подвижная игра (с бегом) «Догони свою пару»					
Индивидуальная работа									

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					№ НОД
по плану	по факту			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье	
		33	Мониторинг физических качеств						97-98
33 неделя			17.04.23 - 21.04.23						
			Индивидуальная работа						

		33	Мониторинг физических качеств						100-101
34 неделя			24.04.23 - 28.04.23						
			Индивидуальная работа						

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе**

Дата		Неделя	Задачи	Основные виды движений					Катание. Бросание. Метание	№ НОД
по плану	по факту			Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазанье		
		35 02.05.23 - 12.05.23	1. Учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; 2. упражнять в умении ходить по г/ск. с переступанием и поворотом кругом; 3. развивать равновесие, координацию движений	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). О	№ 1 Ходьба по г/ск. с приседанием и поворотом кругом. П	№ 1 Прыжки через длинную скакалку парами. О	№ 2 Ползание на спине по г/ск. с подтягиванием руками и отгалкиванием ногами. С	№ 2 Метание в движущуюся цель. О	103-104
				<p align="center">I Общеразвивающие упражнения</p> <p>1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.</p> <p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Коршун и наседка»</p>						
Индивидуальная работа										
		35 02.05.23 - 12.05.23	1. Учить прыгать через большой обруч; 2. упражнять в ходьбе с др. видами движений; 3. закреплять умение бегать в течение определенного времени	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П. Непрерывный бег в течение (2-3 минуты). 3		Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. 3	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. 3	105
				<p align="center">Подвижная игра (с бегом) «Чье звено скорее соберется?»</p>						
Индивидуальная работа										

Диагностика

**Возрастные особенности психического и физического развития
детей подготовительного возраста.**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («добрый человек – это такой, который, всем помогает и хорошо относится, защищает слабых») и достаточно тонко их различать, например, очень хорошо различают положительную окрашенность слова «экономный» и отрицательную – слова «жадный». Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного в пользу близкого человека). Социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы. Расширяется мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет за счет развития таких социальных по происхождению мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребенка начинает регулироваться также его представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребенок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, «хорошо», и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает «плохо». Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные *изменения в эмоциональной сфере*. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека – сочувствие – даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщенные эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения – ребенок не только может отказаться от нежелательных действий или вести себя «хорошо», но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т.п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится *общение ребенка со взрослым*. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия. Так, дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т.п. Развитие общения детей со взрослыми к концу 7-го года жизни создает отчасти парадоксальную ситуацию. С одной стороны, ребенок становится более инициативным и свободным в общении и взаимодействии со взрослым, с другой, очень зависим от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать все правильно и быть хорошим в глазах взрослого.

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает *общение между собой*. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети охотно делятся своими впечатлениями, высказывают суждения о событиях и людях, расспрашивают о том, где были, что видели и т.п., то есть участвуют в ситуациях «чистого общения», не связанных с осуществлением других видов деятельности.

При этом они могут внимательно слушать друг друга, эмоционально сопереживать рассказам друзей. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем, у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении и взаимодействии стремятся, в первую очередь, проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер, и избегать негативных форм поведения.

В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события – рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

Продолжается дальнейшее *развитие моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного *внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем возможности детей сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается *объем памяти*, что позволяет им произвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение. Однако, в отличие от малышей, они делают это либо шепотом, либо про себя. Если задачу на запоминание ставит взрослый, ребенок может использовать более сложный способ – логическое упорядочивание: разложить запоминаемые картинки по группам, выделить основные события рассказа. Ребенок начинает относительно успешно использовать новое средство – слово (в отличие от детей старшего возраста, которые эффективно могут использовать только наглядно-образные средства – картинки, рисунки). С его помощью он анализирует запоминаемый материал, группирует его, относя к определенной категории предметов или явлений, устанавливает логические связи. Но, несмотря на возросшие возможности детей 6-7 лет целенаправленно запоминать информацию с использованием различных средств и способов, произвольное запоминание остается наиболее продуктивным до конца дошкольного детства. Девочек отличает больший объем и устойчивость памяти.

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

Показатели	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	165—260	215—340
	Девочки	140—230	175—300
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132
	Девочки	77—103	92—121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8
	Девочки	6—9	7—10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0
	Девочки	1,5	2,0

Итоговые результаты освоения программы проводятся 2 раза в год (.)

Методика проведения оценки уровня физической подготовленности

1. Бег на 10 метров с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров ребенок от старта разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком - на линии старта и второй педагог с секундомером - на 4 -5 метров дальше от линии финиша(это положение соответствует отметке 30 метров на метров на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше на линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде: "Внимание!" ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда "Марш", и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме(бег по два человека) результаты бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг. вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.

Цель :определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы паралельно друг другу. ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстоянии от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам.)

Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положение сидя

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 секунд. лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком "плюс" (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком " минус" (-), если пальцы на уровне пяток, то ставится "ноль" (0).

Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик на максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: Определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 гр. для детей в возрасте 4 лет и 200 гр. для детей в возрасте 5-7 лет.

Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек на уровне плеча. Регистрируются три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см. в каждую сторону.

7. Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15 - 30 с до 1-2,5 м.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений);

выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Технические средства и наглядные пособия.

- Музыкальный центр
- Видеопроектор
- Пианино

Оборудование.

- Доска гладкая с зацепами – длина 2,5 м, ширина 20 см
- Доска с ребристой поверхностью – длина 2,5 м
- Дорожка – змейка длина 1,8 м
- Дуга большая – ширина 88 см, высота 50 см
- Дуга малая - ширина 50 см, высота 50 см
- Канат гладкий – длина 2,7 м
- Кегли (набор)
- Кольцо плоское – диаметры: 33 см, 40 см.
- Кольцо мягкое – диаметр 13 см
- Конусы для разметки игрового поля
- Корзины для хранения мячей
- Ленты короткие – длина 50-60 см
- Ленты длинные – длина 1,05 м
- Лестница веревочная – длина 2,7 м
- Лестница деревянная с зацепами – длина 2,4 м
- Массажеры разные (мяч-массажер, валик-массажер, роликовый массажер)
- Мат большой – длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см
- Мат малый – длина 0,8 м, ширина 0,7 м, высота 7 см
- Мат с разметкой - длина 2 м, ширина 1,38 м, высота 10 см
- Мешочек с грузом малый – 100 г
- Мешочек с грузом большой – 200 г
- Мишень навесная – длина 60 см, ширина 60 см
- Мячи большие – диаметр 20-25 см
- Мячи средние – диаметр 10-12 см
- Мячи малые – диаметр 6-8 см
- Мячи – диаметр 15 см
- Мячи гимнастические
- Мячи набивные – вес 1 кг
- Обруч малый – диаметр 60 см
- Обруч средний – диаметр 70-80 см
- Обруч большой – диаметр 90 см
- Обруч плоский – диаметр 50 см
- Палка гимнастическая короткая – длина 70 см
- Палка гимнастическая средняя – длина 1 м

- Палка гимнастическая длинная – длина 2,9 м
- Скакалка короткая – длина 1,5 м
- Скамейка – длина 3м высота 30см, ширина 23 см
- Скамейка – длина 2,5м высота 23см, ширина 15 см
- Стенка гимнастическая деревянная – высота 2,7 м, ширина пролета 0,8 м, диаметр рейки 3см, расстояние между рейками 22 см.
- Стойки переносные для прыжков – высота 1,3 м
- Уголок передвижной
- Шнур короткий плетеный – длина 75 см
- Щит баскетбольный навесной с корзиной – длина 50 см, ширина 50 см

Нетрадиционное оборудование

- Бабочки для ОРУ
- Дорожки массажные для профилактики плоскостопия
- Коврик гимнастический
- Кубики
- Маски для подвижных игр
- Набор ковриков для разных видов прыжков и ходьбы
- Набор следов
- Платочки
- Снежинки для ОРУ
- Туннель крестообразный
- Флажки
- Султанчики

ЛИТЕРАТУРА:

Издания для педагога:

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). М.: Мозаика –Синтез 2014
Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
6. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Дополнительная литература для педагога:

7. Васильева М.А. редакция Программа воспитания и обучения в детском саду, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004.
8. Веракса Н.Е. , Комарова Т. С., Васильева М. А. - Программа От рождения до школы Мозаика Синтез М- 2010.
9. Глазырина Л.Д.Физическая культура-дошкольникам. Младший возраст. М.: Владос, 2001(методическое пособие) Алямовская. В.Г

10. Егоров Б.Б., В.Г. Кудрявцев. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.:илл.
11. Зацепина М.Б. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 2-7 лет.– М.: Владос, 2002
12. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие.ТЦ Сфера, 2007. (методическое пособие)
13. Как воспитать здорового ребенка. – М.: linka- press, 1993.
14. Кенеман А.В., Осокина Т.И.. «Детские народные подвижные игры» М.»Просвещение»; Владос,1995. – 224 с.: илл. - ISBN 5-09-005876-8.
15. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., Пензулаева Л.И. Развивающая педагогика оздоровления.– М.: Линка-пресс, 2000.
16. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 2-7 лет»-М.: Мозаика-Синтез, 2006 (методическое пособие)
17. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986.
18. Останько Л.В. 28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша (от 3 до 5) Литера Санкт-Петербург 2010
19. Останько Л.В. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша (от 3 до 5) Литера Санкт-Петербург 2010
20. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – 128 с. ISBN 5-691-00651-7.
21. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет Владос М-2001
22. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Владос М-2002
23. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная к школе группа детского сада Конспекты занятий Издательство Мозаика-Синтез М-2011
24. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа Конспекты занятий Издательство Мозаика-Синтез М-2009
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа Конспекты занятий Издательство Мозаика-Синтез М-2010
26. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Конспекты занятий Издательство Мозаика-Синтез М-2009
27. Сажина С.Д. «Составление рабочих и учебных программ для ДОУ» М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
28. Сафидансе
29. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. - 96 с.
30. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду Программа и методические рекомендации Для занятий с детьми 2-7 лет Издательство Мозаика-Синтез М-2008,
31. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» - М.: Айрис-пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие).
32. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч. /Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. Программа «Старт». Методические рекомендации.
33. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3- 5 лет. М.:ТЦ Сфера, 2014
34. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физкультурные упражнения. Первая младшая группа. Волгоград, 2014
35. Стефанович И.А. Взаимодействие педагогов и родителей в реализации физического развития детей 3-7 лет Инновационный педагогический проект. Программа. Волгоград, Учитель 2014

36. Гулидова Т.В., Осипова Н.А. , Взаимодействие детского сада с семьей в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Семейные праздники, физкультурные занятия, консультации для родителей. Волгоград, Учитель 2015 год
37. Иванова Е.В. Проектная деятельность в детском саду. Спортивный социальный проект. Волгоград, издательство учитель 2015 год
38. Саулина Т.Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения. Для занятий с детьми 3-7 лет М.: Мозаика-Синтез 2015
39. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Проектная деятельность дошкольников . Для занятий с детьми 5-7 лет . М.: Мозаика-Синтез 2014
40. Токаева Т.Э. Мониторинг физического развития детей. Диагностический журнал. Вторая младшая группа. Волгоград, Учитель 2012 год

Дополнительная литература для воспитанников:

41. Пензулаева Л.И. растём здоровыми и крепкими Книга для родителей и детей 4-5 лет, Дрофа М-2007 год
42. Пензулаева Л.И. растём здоровыми и крепкими Книга для родителей и детей 5-6 лет, Дрофа М-2007 год

Наглядно-дидактические пособия

43. Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
44. Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
45. Серия «Расскажите детям о...»; «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты:

46. «Зимние виды спорта»;
47. «Летние виды спорта».

Демонстрационные материалы:

- Схемы – построения, перестроения
- Карточки с ОВД для физкультурных занятий с разными способами организации
- Виды спорта (герои мультфильмов)
- Альбом с загадками
- Альбом «Пословицы, поговорки, приметы, загадки»

MULTIMEDIA – поддержка предмета:

Компакт диски

- «Музыка для утренней гимнастики»,
- «Музыка для игр, эстафет и соревнований»,
- «Инструментальная музыка для релаксации»,
- «Звуки моря»
- «Топ –топ, хлоп-хлоп»,
- «На зарядку становись»
- «Фонограммы на спартакиаду»,
- «Музыка Олимпиада 2014»

