

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета
№ 1 от «01» сентября 2023 года

Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»
Е.В.Жуленкова
Приказ №144 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
ОО «Физическое развитие»
(Физическая культура)
для детей от 4 до 5 лет

Тамбов, 2023 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ | 3 |
| 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| 1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 5 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 13 |
| 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД | 13 |
| 2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» | 15 |
| 2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 19 |
| 2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 36 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ..... | 38 |
| 3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА..... | 38 |
| 3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ | 39 |
| 3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 39 |
| Приложение №1 | 41 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до полчаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время

уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня

в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в

быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы детьми 4-5 лет:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребенок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

- ребенок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их "действия" в режиссерских играх.

Предметные результаты освоения программы

К концу года дети 4-5 лет могут:

- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля).

Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). В помещении детям лучше заниматься в спортивных шортах, майке, спортивной обуви. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные

обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Программа физического обследования дошкольников характеризует *развитие физических качеств (уровень физической подготовленности)*:

- *скоростно-силовые качества*: подъем туловища в сед, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места;
- *быстрота, координация движений*: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3x10 м;
- *выносливость*: бег на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей);
- *гибкости*: наклон туловища вперед на скамейке.

Особенностью данного педагогического опыта является то, что оценивать результаты работы педагога и воспитанника предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающегося.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм имеют средний уровень физической подготовленности; выше ориентировочных показателей - высокий уровень физической подготовленности. Если из предложенных тестов, ребёнок имеет показатели ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Определение уровня сформированности быстроты

1. Бег на дистанцию 30 метров

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика обследования

Инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Проводится комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

Инструктор обращается к детям: «Хотите порисовать? Но у вас нет ни мела, ни кистей. Вам помогут рисовать ваши части тела».

1. «Рисуем головой».

И. п. (исходное положение) - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой 4 раза в одну сторону и 4 раза в другую.

2. «Рисуем локтями».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 – круговые движения локтями вперед (4 раза); 2–4 – круговые движения назад (4 раза).

3. «Рисуем туловищем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону (3 раза), в правую сторону (3 раза).

4. «Рисуем коленом».

И. п. – одна нога согнута в колене и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в исходное положение (3 раза).

5. «Рисуем стопой».

И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в одну и другую сторону (8 раза).

Детям предлагается пробежать до яркой стойки как можно быстрее («Представь, что ты – самое быстрое животное»). Инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух мальчиков или двух девочек. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» – и поднимает флажок, «Марш» – и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения

ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняется 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в минутах.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри;

- быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70°);

- прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

Скоростно-силовые качества

2. Прыжок в длину с места

Оборудование. В физкультурном зале на пол кладется мат, сбоку вдоль него наносится мелом разметка через каждые 10 см на дистанции 2 м.

Методика обследования

С целью предупреждения травм в разминке используются упражнения, разогревающие мышцы стоп, голени, бедра.

Педагог выполняет с детьми имитационное упражнение «Лыжник»:

«Надели одну лыжу, другую (стопы стоят параллельно на расстоянии 15 см); взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях) и поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад); приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед) и прыжок (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди)».

Предлагает детям встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки.

Инструктор по физической культуре, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками – количественные показатели. Также фиксируются качественные показатели.

Выполняются 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка в см.

Качественные показатели прыжка в длину с места:

1) исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед с наклоном туловища;
- руки слегка отодвинуты назад;

2) толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх;

3) полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище согнуто, голова вперед;
- вынос полусогнутых ног вперед;

4) приземление:

- одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед – в стороны;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем четырем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень – соответствие трем показателям.

Ниже среднего – соответствие двум показателям.

3. Прыжок в высоту с места

Предварительная работа

В физкультурном зале готовится измерительная лента

Методика обследования

С целью предупреждения травм используются физические упражнения – прыжки. У детей педагог спрашивает: «Какое животное самое прыгучее?» (Кенгуру)

Ребенку предлагают достать рукой предмет, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на пояс ребенка, другой конец в обойме на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из обоймы. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока в см.

Качественные показатели прыжка в высоту с места:

а) Исходное положение:

- ноги стоят параллельно, на ширине ступни;
- полуприсед;
- руки слегка отодвинуты назад.

б) Толчок:

- двумя ногами одновременно;
- выпрямление ног;
- резкий мах руками вперед-вверх.

в) Полет:

- руки вперед-вверх;
- туловище выпрямлено;
- выпрямление ног и движение вверх.

г) Приземление:

- одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню;
- колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
- руки движутся свободно вперед-вниз;
- сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

4. Бросок набивного мяча

Оборудование. В физкультурном зале делается разметка от линии вдоль мата (метки через 50 см на дистанции 5 м). В конце линии ставится яркая стойка. Готовятся 3 набивных (медицинских) мяча весом 1000г.

Методика проведения

С целью предупреждения травм в разминке используются физические упражнения, разогревающие мышцы плечевого пояса. В вводную часть разминки включены отжимания от пола: для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях ногах.

Ребенок подходит к контрольной линии, начерченной на полу. Инструктор предлагает ему бросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из положения ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска в см.

Качественные показатели бросания набивного мяча:

1) исходное положение:

- стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч;
- прямые руки держат мяч за головой;

2) замах:

- отведение рук с мячом как можно дальше;

3) бросок:

- резким движением рук бросок мяча вдаль;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям из любых трех критериев.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие только двум показателям.

5. Метание мешочка с песком

Оборудование. На спортивной площадке мелом размечается дорожка (метки через 50 см на дистанции 2 м). Готовятся 3 мешочка с песком (вес мешочка 200 г).

Методика проведения

Выполняется разминка; инструктор приглашает ребенка к линии. Бросок выполняется из положения стоя, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, рука с мешочком за головой. Ребенок производит 3 броска каждой рукой. Инструктор осуществляет замер после каждого броска и лучший результат заносит в протокол. В протоколе фиксируются количественные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска в см.

Качественные критерии и показатели метания:

1) исходное положение:

• стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок;

- правая рука с предметом на уровне груди;

2) замах:

- поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела;
- одновременно разгибая правую руку, размашисто отводя ее вниз – в сторону;
- перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть – вверх;

3) бросок:

• продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;

- хлещущим движением кисти бросок мяча вдаль-вверх;
- сохранение заданного направления полета мяча.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем трем критериям и входящим в них качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

6. Определение уровня сформированности гибкости

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев.

Дается две попытки.

Количественный показатель гибкости: величина наклона в см, если она ниже нулевой отметки, то оценивается со знаком «+», если выше ее, то со знаком «-».

Качественные показатели:

а) Исходное положение:

- ноги на расстоянии 8-10 см, руки опущены

б) Наклон:

- наклон туловища вперед, ноги не согнуты, руки и пальцы выпрямлены.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего(1 балл) – соответствие двум показателям.

7. Выносливость

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Методика проведения

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

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

Качественные показатели:

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

Высокий уровень(3 балла)– соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего(1 балл)– соответствие двум показателям.

8. Ловкость

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 100см; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется 2 попытки.

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

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;
- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень(2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

9. Оценка функции равновесия

Предварительная работа

Готовится секундомер и протокол

Методика обследования

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю» - И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°.

Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры.

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

Качественные показатели:

- а) Туловище держит прямо, смотрит вперед.
- б) Руки на поясе.

в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Высокий уровень (3 балла) – соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень (2 балла) – соответствие трем показателям.

Ниже среднего (1 балл) – соответствие двум показателям.

| Показатели | Пол | Возраст |
|--|-----|------------|
| | | 5 лет |
| <i>Быстрота</i> Бег на 30 м | М | 9,2-7,9 |
| | Д | 9,8-8,3 |
| <i>Скоростно-силовые качества</i> (см) 1.Прыжок в длину с места. | М | 81,2-102,4 |
| | Д | 66,0-94,0 |
| 2.Прыжок в высоту с места. | М | 20,2-25,8 |
| | Д | 20,4-25,6 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы изи.п. стоя. | М | 187-270 |
| | Д | 138-221 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой | М | 3,9-5,7 |
| | Д | 3,0-4,4 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой. | М | 2,4-4,2 |
| | Д | 2,5-3,5 |
| <i>Гибкость</i> (см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М | 2-7 |
| | Д | 4-8 |
| <i>Выносливость</i> Бег на: 90 м | М+Д | 30,6-25,0 |
| Ловкость (сек.) Бег на 10 м между предметами | М | 7,2-5,0 |
| | Д | 8,0-7,0 |
| <i>Статическое равновесие</i> (сек.) Удержание равновесия на одной ноге | М | 7,0-1,8 |
| | Д | 9,4-14,2 |

Темпы прироста физических качеств

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усаковым.

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

| Темпы прироста(%) | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
|-------------------|---------------------|--|
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8 - 10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной |

| | | |
|----------|---------|---|
| | | двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Диагностическая карта (Приложение №1)

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

| Образовательные области | Виды организованной образовательной деятельности | Продолжительность организованной образовательной деятельности | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| | | Возрастные группы | | | | |
| | | Общеразвив. направленности и для детей от 2 до 3 лет | Общеразвив. направленности для детей от 3 до 4 лет | Общеразвив. направленности для детей от 4 до 5 лет | Общеразвив. направленности для детей от 5 до 6 лет | Общеразвив. направленности для детей от 6 до 7 лет |
| 1. Обязательная (инвариантная) часть | | | | | | |
| <i>Социально-коммуникативное развитие</i> | Формирование социальных отношений | Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | | |
| | Формирование основ гражданской ответственности и патриотизма | | | | | |
| | Трудовое воспитание | | | | | |
| | Формирование безопасного поведения | | | | | |
| <i>Познавательное развитие</i> | Ознакомление с окружающим миром («Окружающий мир», «Природа») | 1/10 | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 1/30 |
| | Математические представления | Реализуется в различных видах деятельности | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 2/60 |
| | Сенсорные эталоны и познавательные действия | Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | | |
| <i>Речевое развитие</i> | Развитие речи | 2/20 | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 2/60 |
| | Подготовка к обучению грамоте | Реализуется на «Развитии речи» | | | 1/25 | 1/30 |
| | Интерес к художественной литературе | Реализуется ежедневно в ходе режимных моментов | | | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---------------------------------|---------------------------------|
| <i>Художественно-эстетическое развитие</i> | Рисование | 1/10 | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 1/30 |
| | Лепка | 1/10 | 1/15 (чередуются понедельно) | 1/20 (чередуются понедельно) | 1/25 (чередуются понедельно) | 1/30 (чередуются понедельно) |
| | Аппликация | - | | | | |
| | Конструктивная деятельность | Реализуется в различных видах деятельности | Реализуется в центрах активности 1 раз в неделю (обогащенная игра) | Реализуется в центрах активности 1 раз в неделю (обогащенная игра) | 1/25 | 1/30 |
| | Музыкальная деятельность | 2/20 (по подгруппам) | 2/30 | 2/40 | 2/50 | 2/60 |
| | Театрализованная деятельность | Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | | |
| <i>Физическое развитие</i> | Физическая культура | 3/30 (по подгруппам) | 2/30 | 2/40 | 3/75 | 3/90 |
| | Формирование основ здорового образа жизни | Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | | |
| Итого | | 10/100 | 9/135 | 9/180 | 12/300 | 14/420 |
| 2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная) | | | | | | |
| <i>Социально-коммуникативное развитие</i> | Дорогою добра | - | Реализуется при взаимодействии взрослого с детьми в различных видах деятельности | | | |
| <i>Художественно-эстетическое развитие</i> | Хореография | - | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 1/30 |
| Итого | | 10/100 | 10/150 | 10/200 | 13/325 | 15/450 |

2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на

уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Решение совокупных **задач воспитания** в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Гр.№2 | | Гр.№12 | | Задачи | Программное содержание | | | Оборудование | Метод. обеспечение | |
|-------|-------|--------|-------|---|---|--|--|-------------------|---|-----------------------------|
| № | Дата | № | Дата | | I часть | ОРУ | II часть ОВД (с усложнением) | | | III часть Подвижные игры |
| 1. | 04.09 | 1. | 04.09 | Упражнять в беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места | ОРУ без предметов (комплекс № 1, с.19) | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями 3-4 раза. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево 3-4 раза. | «Найди себе пару» | Шнуры, кубики, платочки, бубен | ООД № 1, стр.19 |
| 2. | 06.09 | 2. | 05.09 | Упражнять в беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места | ОРУ без предметов (комплекс № 1, с.19) | 1. Ходьба между двумя линиями 3-4 раза; 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, расстояние . 3-4м 2 раза | «Найди себе пару» | Шнуры, бубен, кубики, платочки | ООД № 2, стр.21 |
| 3. | 11.09 | 3. | 11.09 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. И/у «Зайки». Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой. | ОРУ с флажками (комплекс № 2, с.23) | 1. Прыжки на месте на двух ногах с доставанием до предмета 3-4 раза 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях 10-12 раз. | «Самолеты» | Флажки, мячи, стойки, шнур,ленточки, кубики, набивные мячи | ООД № 4, стр.22 |
| 4. | 13.09 | 4. | 12.09 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу. И/у «Зайки». Бег в колонне по одному в | ОРУ с флажками (комплекс № 2, с.23) | 1. Прыжки на двух ногах вверх с доставанием до предмета 4-5 прыжков 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя, ноги врозь по шире 10-15 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой 5 м. | «Самолеты» | Флажки, мячи, стойки, шнур, ленточки, кубики, набивные мячи | ООД № 5, стр.24 |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|--|---|--|--|---------------------------------------|--|-------------------|
| | | | | | чередовании с ходьбой. | | | | | |
| 5. | 18.09 | 5. | 18.09 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). | ОРУ с мячом (комплекс № 3, с.27) | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м 10-12 раз. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см). | «Огуречик, огуречик...» | Малые мячи, стойки, корзина, шнур | ООД № 7, стр. 26 |
| 6. | 20.09 | 6. | 19.09 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). | ОРУ с мячом (комплекс № 3, с.27) | 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 10-12 раз. 2. Лазанье под дугу двумя колоннами ; 3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями). Дистанция составляет 3-4 м. | «Огуречик, огуречик...» | Малые мячи, корзина, стойки, шнур, дуги, кегли | ООД № 8, стр. 28 |
| 7. | 25.09 | 7. | 25.09 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробьишки!» - сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. | ОРУ с малыми обручами (комплекс № 4, с.30) | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 8-10 раз. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу 3-4 раза. | «У медведя во бору», «Где постучали?» | Обручи, стойки, шнур, доска, гимнастическая палка | ООД № 10, стр. 30 |
| 8. | 27.09 | 8. | 26.09 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробьишки!» - сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить | ОРУ с малыми обручами (комплекс № 4, с.30) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики 2-3 раза. 2. Лазанье под дугу с опорой на ладони и колени 2-3 раза. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) 2-3 раза. | «У медведя во бору», «Где постучали?» | Обручи, стойки, шнур, доска, кубик, гимнастическая палка | ООД № 11, стр. 32 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|--|---|--------------|---|-------------------|
| | | | | | ходьбу; бег врассыпную. | | | | | |
| 9. | 02.10 | 9. | 02.10 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала, сохраняя необходимую дистанцию. | ОРУ с косичкой (комплекс № 5, с.35) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (повторить 3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстоянии 3 м (повторить 3-4 раза). | «Кот и мыши» | Шнуры, косички, гимн.скамейке, кубики, стойки, маска кота | ООД № 13, стр. 35 |
| 10. | 04.10 | 10. | 03.10 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, сохраняя необходимую дистанцию. | ОРУ с косичкой (комплекс № 5, с.35) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимн.скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4 м. Повторить 2 раза. | «Кот и мыши» | Шнуры, косички, гимн.скамейке, кубики, стойки, мешочки с песком, маска кота | ООД № 14, стр. 35 |
| 11. | 09.10 | 11. | 09.10 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов (комплекс № 6, с.39) | 1. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). | «Автомобили» | Обручи, бубен, мячи, красный и зеленый флажки. | ООД № 16, стр. 38 |
| 12. | 11.10 | 12. | 10.10 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | ОРУ без предметов (комплекс № 6, с.39) | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3-4 раза). 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд на расстоянии 1 м один от другого. | «Автомобили» | Бубен, обручи, мячи, кубики, красный и зеленый флажки | ООД № 17, стр. 40 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|--|------------------------------------|---|---|---|-------------------|
| 13. | 16.10 | 13. | 16.10 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Бег в среднем темпе. | ОРУ с мячом (комплекс № 7, с.41) | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). | «У медведя во бору» «Угадай, где спрятано» | Бруски, мячи, стойки, шнуры, дуги, обручи, флажок | ООД № 19, стр. 41 |
| 14. | 18.10 | 14. | 17.10 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Бег в среднем темпе. | ОРУ с мячом (комплекс № 7) | 1. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра). | «У медведя во бору» «Угадай, где спрятано» | Бруски, мячи, стойки, шнуры, дуги, обручи, флажок | ООД № 20, стр. 43 |
| 15. | 23.10 | 15. | 23.10 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. | ОРУ с кеглей (комплекс № 8, с.45) | 1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (3-4 раза). | «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал?» | Кегли, дуги, ребристые доски, кубики, набивные мячи | ООД № 22, стр. 44 |
| 16. | 25.10 | 16. | 24.10 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. | ОРУ с кеглей (комплекс № 8, с.45) | 1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (2-3 раза). | «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал?» | Кегли, дуги, доска, кубики, набивные мячи, шнур, мячи | ООД № 23, стр. 46 |
| 17. | 30.10 | 17. | 30.10 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, стараясь не задевать друг | ОРУ с кубиком (комплекс № 9, с.49) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах, | «Салки» | Кубики, гимн.скамейк и | ООД № 25, стр.49 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|---|---|---|---------------|--|------------------|
| | | | | | друга и кубики. | | продвигаясь вперед между кубиками (2-3 раза). | | | |
| 18. | 01.11 | 18. | 31.10 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, стараясь не задевать друг друга и кубики. | ОРУ с кубиком (комплекс № 9, с.49) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). (3-4 раза). 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками по 5-6 раз. | «Салки» | Кубики, гимн.скамейка, шнуры, мячи, мешочки с песком, мячи | ООД № 26, стр.50 |
| 19. | 08.11 | 19. | 07.11 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; с поворотом в другую сторону, врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | ОРУ без предметов (комплекс № 10, с.52) | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров), повторить 2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях), 10-12 раз. | «Самолеты» | Шнуры, мячи, кубики разных цветов. | ООД № 28, стр.41 |
| 20. | 13.11 | 20. | 13.11 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; с поворотом в другую сторону, врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | ОРУ без предметов (комплекс № 10, с.52) | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 2. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу. | «Самолеты» | Шнуры, мячи, кубики разных цветов | ООД № 29, стр.42 |
| 21. | 15.11 | 21. | 14.11 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | ОРУ с мячом (комплекс № 11, с. 55) | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Лиса и куры» | Мячи, гимн.скамейка | ООД № 31, стр.43 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|---------------------------------------|---|------------------------------------|--|-------------------|
| 22. | 20.11 | 22. | 20.11 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | ОРУ с мячом (комплекс № 11, с.55) | 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз). 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата» 2 раза. 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. | «Лиса и куры» | Мячи, гимна. скамейка | ООД № 32, стр.44 |
| 23. | 22.11 | 23. | 21.11 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. | ОРУ с флажками (комплекс № 12, с.58) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе | «Цветные автомобили» | Флажки, гимна. скамейка, цветные рули, цветные флажки | ООД № 34, стр. 58 |
| 24. | 27.11 | 24. | 27.11 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. | ОРУ с флажками (комплекс № 12, с.58) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Повторить 2 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м (2 раза). | «Цветные автомобили» | Флажки, гимна. скамейка, кубики, цветные рули и флажки | ООД № 35, стр. 59 |
| 25. | 29.11 | 25. | 28.11 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. | ОРУ с платочком (комплекс № 13, с.62) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. | «Лиса и куры» «Найдем цыпленка» | Платочки, шнуры, кубики, бруски, гимна. скамейка, цыпленок | ООД № 37, стр. 62 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|--|---|---|------------------------------------|---|------------------|
| 26. | 04.12 | 26. | 04.12 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Ходьба и бег в колонне по одному, враспынную. | ОРУ с платочком (комплекс № 13, с.62) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по шнуру, положенному по кругу - 2р 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, (2 раза). 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. Повторить 2 раза. | «Лиса и куры» «Найдем цыпленка» | Платочки, шнур, кубики, бруски, гимн.скамейка, мячи, цыпленок | ООД № 38, стр.63 |
| 27. | 06.12 | 27. | 05.12 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | ОРУ с мячом (комплекс № 14, с.65) | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). | «У медведя во бору» | Мячи, короб, гимн.скамейка, резиновая дорожка, кубики | ООД № 40, стр.65 |
| 28. | 11.12 | 28. | 11.12 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. | ОРУ с мячом (комплекс № 14, с.65) | 1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами (кубик, набивной мяч). 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | «У медведя во бору» | Мячи, короб, гимн.скамейка, гимна, кубики, дорожка. | ООД № 41, стр.67 |
| 29. | 13.12 | 29. | 12.12 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. | ОРУ без предметов (комплекс № 15, с.68) | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу) (по 8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). | «Зайцы и волк» | Мячи, гимн.скамейка, короб, шнуры, обруч, заяц | ООД №43, стр.68 |
| 30. | 18.12 | 30. | 18.12 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. | ОРУ без предметов (комплекс № 15, .68) | 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». Повторить 2 раза. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Зайцы и волк» | Мячи, гимн.скамейка, короб, шнуры, обруч, заяц, набивные мячи | ООД № 44, стр.70 |
| 31. | 20.12 | 31. | 19.12 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить | Ходьба в колонне по | ОРУ с кубиками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на | «Птички и кошка» | Кубики, гимн.скамейка | ООД № 46, стр.72 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|--|--------------------------------------|--|---------------------------------|---|------------------|
| | | | | правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | одному; враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. | (комплекс № 16, с.72) | животе, хват рук с боков скамейки (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии - одьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз (2-3 раза). | | а, гимн. доска, шнур | |
| 32. | 25.12 | 32. | 25.12 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. | ОРУ с кубиками (комплекс № 16, с.72) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. Повторить 3 раза. | «Птички и кошка» | Кубики, гимн.скамейка, а, гимн. доска, шнур, обручи | ООД № 47, стр.74 |
| 33. | 27.12 | 33. | 26.12 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. | ОРУ с обручем (комплекс № 17, с.76) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3-4 раза. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). | «Кролики» «Найдем воробышка» | Обручи, канат, кегли, шнур, воробышек | ООД № 49, стр.76 |
| 34. | 10.01 | 34. | 09.01 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. | ОРУ с обручем (комплекс № 17, с.76) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Повторить 3-4 р. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (2-3 раза). 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кролики» «Найдем воробышка» | Мячи, кегли, обручи, канат, шнур | ООД № 50, стр.78 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|--------------------------------------|---|-------------------|--|------------------|
| 35. | 15.01 | 35. | 15.01 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную | ОРУ с мячом (комплекс № 18, с.79) | 1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | «Найди себе пару» | Мячи, гимн.скамейки, мат, шнур, короб, платочки двух цветов | ООД № 52, стр.79 |
| 36. | 17.01 | 36. | 16.01 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную | ОРУ с мячом (комплекс № 18, с.79) | 1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Повторить 3-4 раза. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Равновесие-ходьба на носках между предметами, повторить 2 раза. | «Найди себе пару» | Мячи, кубики, гимн.скамейки, мат, шнур, короб, кегли, платочки двух цветов | ООД № 53, стр.80 |
| 37. | 22.01 | 37. | 22.01 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную | ОРУ с косичкой (комплекс № 19, с.82) | 1.Отбивание мяча о пол (1-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2-3 раза | «Лошадки» | Косички, кубики, шнуры, короб, мячи, гимн.скамейка | ООД № 55, стр.81 |
| 38. | 24.01 | 38. | 23.01 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную | ОРУ с косичкой (комплекс № 19, с.82) | 1. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) (8-10 раз). 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьей» (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.повторить 2 раза. | «Лошадки» | Косички, кубики, шнуры, короб, мячи, гимн.скамейка | ООД № 56, стр.83 |
| 39. | 29.01 | 39. | 29.01 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно | Ходьба в колонне по одному, бег враспынную | ОРУ с обручем (комплекс № 20, с.85) | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической | «Автомобили» | Обручи, стойки, шнур, гимн.скамейка, мешочки с | ООД № 58, стр.84 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|---|--|--|---------------------|--|------------------|
| | | | | подлезать под шнур. | | | скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | | песком | |
| 40. | 31.01 | 40. | 30.01 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | Ходьба в колонне по одному, бег враспынную | ОРУ с обручем (комплекс № 20, с.85) | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком 2. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (2 раза). | «Автомобили» | Обручи, стойки, шнур, гимн.скамейка, мешочки с песком, кегли | ООД № 59, стр.86 |
| 41. | 05.02 | 41. | 05.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и бег враспынную. | ОРУ без предметов (комплекс № 21, с.88) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза). | «Котята и щенята» | Гимн.скамейка, бруски, кегли, бубен | ООД № 61, стр.88 |
| 42. | 07.02 | 42. | 06.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, ходьба и без враспынную. | ОРУ без предметов (комплекс № 21, с.88) | 1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки через шнур (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м). | «Котята и щенята» | Гимн.скамейка, кегли, бубен, бруски, набивные мячи, шнур, мячи | ООД № 62, стр.89 |
| 43. | 12.02 | 43. | 12.02 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Аист», «Лягушки» | ОРУ без предметов (комплекс № 22, с. 91) | 1.Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. | «У медведя во бору» | Обручи, мячи, кегли, кубики, короб | ООД № 64, стр.91 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|---|---|--------------------------|---|------------------|
| 44. | 14.02 | 44. | 13.02 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Аист», «Лягушки» | ОРУ без предметов (комплекс № 22, с.91) | 1. Прыжки на двух ногах через шпры2-3 раза. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях (10-12 раз). 3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. | «У медведя во бору» | Обручи, мячи, кубики, короб, мячи, шнуры | ООД № 65, стр.92 |
| 45. | 19.02 | 45. | 19.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. | ОРУ с мячом (комплекс № 23, с.94) | 1.Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | «Воробышки и автомобиль» | Мячи, гимн.скамейка, рейки, кубики, руль | ООД № 67, стр.93 |
| 46. | 21.02 | 46. | 20.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. | ОРУ с мячом (комплекс № 23, с.94) | 1. Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой (способ - от плеча) (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами, (кубики, кегли) (2-3 раза). | «Воробышки и автомобиль» | Мячи, гимн.скамейка, кубики, руль, шнуры, мешочки с песком, | ООД № 68, стр.95 |
| 47. | 26.02 | 47. | 26.02 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий | ОРУ с гимн.палкой (комплекс № 24, с.96) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Повторить 2-3 раза. | «Перелет птиц» | Гимн.палки, гимн. скамейка, стойка, набивные мячи | ООД № 70, стр.96 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|--|---|--|--------------------------------------|--|-------------------|
| 48. | 28.02 | 48. | 27.02 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий | ОРУ с гимн.палкой (комплекс № 24, с.96) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Упражнение в равновесии - , перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Повторить 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге. | «Перелет птиц» | Гимн.палки, гимн. скамейка, кубики, стойка, набивные мячи | ООД № 71, стр.97 |
| 49. | 04.03 | 49. | 04.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. | ОРУ без предметов (комплекс № 25, с.99) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить 2 раза. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Повторить 2-3 раза. | «Перелет птиц» «Найди и промолчи» | Кубики, шнур, гимн.скамейки, игрушка | ООД № 73, стр.99 |
| 50. | 06.03 | 50. | 05.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. | ОРУ без предметов (комплекс № 25, с.99) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба и бег по наклонной доске (3-4 раза). 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | «Перелет птиц» «Найди и промолчи» | Игрушка, наклонная доска, кубики, шнур, гимн.скамейка, короткие скакалки | ООД № 74, стр.101 |
| 51. | 11.03 | 51. | 11.03 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», «Мышки» | ОРУ с обручем (комплекс № 26, с.103) | 1.Прыжки в длину с места (10-12 раз). 2. Перебрасывание мячей через шнур (8-10 раз). | «Бездомный заяц» | Обручи, мячи, стойки, шнур, маты | ООД № 76, стр.102 |
| 52. | 13.03 | 52. | 12.03 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», «Мышки» | ОРУ с обручем (комплекс № 26, с.103) | 1.Прыжки в длину с места (4-5 раз). 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол (5-6 раз). | «Бездомный заяц» | Обручи, мячи, стойки, шнур, маты | ООД № 77, стр.104 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|---------------------------------------|--|------------------|---|-------------------|
| | | | | | | | 3. Прокатывание мяча друг другу 8-10 р | | | |
| 53. | 18.03 | 53. | 18.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | ОРУ с мячом (комплекс № 27, с.106) | 1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). | «Самолеты» | Мячи, гимн.скамейка, кубики, короб | ООД № 79, стр.105 |
| 54. | 20.03 | 54. | 19.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Ходьба в колонне по одному, на носках, в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | ОРУ с мячом (комплекс № 27, с.106) | 1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 3. Упражнение в равновесии - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | «Самолеты» | Мячи, гимн.скамейка, кубики, гимн. скамейки, мешочки с песком | ООД № 80, стр.107 |
| 55. | 25.03 | 55. | 25.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. | ОРУ с флажками (комплекс № 28, с.109) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьему» (2 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | «Бездомный заяц» | Флажки, гимн.скамейка, гимнаст. доски, шнуры, обручи, заяц | ООД № 82, стр.108 |
| 56. | 27.03 | 56. | 26.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»; упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться. | ОРУ с флажками (комплекс № 28, с.109) | 1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс (2 раза). 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (2 раза). | «Бездомный заяц» | Флажки, гимн.скамейка, гимнаст. доски, шнуры, обручи, заяц | ООД № 83, стр.110 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|---|--|--|-----------------|---|-------------------|
| 57. | 01.04 | 57. | 01.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий | ОРУ без предметов (комплекс № 29, с.112) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия Повторить 2-3 раза. | «Пробеги тихо». | Бруски, ребристая доска, мешочки с песком | ООД № 85, стр.112 |
| 58. | 03.04 | 58. | 02.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий | ОРУ без предметов (комплекс № 29, с.112) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, повторить 2-3 раза. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). | «Пробеги тихо». | Бруски, ребристая доска, шнуры, мешочки с песком | ООД № 86, стр.114 |
| 59. | 08.04 | 59. | 08.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ с кеглей (комплекс № 30, с. 116) | 1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). | «Совушка» | Кегли, мешочки с песком, шнур, резиновая дорожка, корзины | ООД № 88, стр.115 |
| 60. | 10.04 | 60. | 09.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ с кеглей (комплекс № 30, с.116) | 1. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет». 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками | «Совушка» | Кегли, мешочки с песком, мячи, шнур, резиновая дорожка, корзины | ООД № 89, стр.117 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|--|---|--|---|-------------------|---|-------------------|
| 61. | 15.04 | 61. | 15.04 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лягушки», «Бабочки» | ОРУ с мячом (комплекс № 31, с.119) | 1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). | «Совушка» | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, мячи | ООД № 91, стр.118 |
| 62. | 17.04 | 62. | 16.04 | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лягушки», «Бабочки» | ОРУ с мячом (комплекс № 31, с.119) | 1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 3. Прыжки на двух ногах, дист. 3 м. | «Совушка» | Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, мячи | ООД № 92, стр.120 |
| 63. | 22.04 | 63. | 22.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», «Мышки» | ОРУ с косичкой (комплекс № 32, с.122) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Птички и кошка» | Ребристая доска, обручи, косички, веревка | ООД № 94, стр.121 |
| 64. | 24.04 | 64. | 23.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», «Мышки» | ОРУ с косичкой (комплекс № 32, с.122) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами | «Птички и кошка» | Ребристая доска, обручи, косички, веревка, гимнастическая скамейка, кегли | ООД № 95, стр.123 |
| 65. | 27.04 | 65. | 27.04 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. | ОРУ без предметов (комплекс № 33, с.125) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров | «Котята и щенята» | Ребристая доска, шнуры | ООД № 97, стр.124 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|---|--|---|-------------------|--|--------------------|
| 66. | 06.05 | 66. | 06.05 | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны. | ОРУ без предметов (комплекс № 33, с.125) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки в длину с места через шнуры, расст. 50 см. 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». | «Котята и щенята» | Рибристая доска, шнуры, мячи, гимн.скамейка, кубики | ООД № 98, стр.126 |
| 67. | 08.05 | 67. | 07.05 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. | ОРУ с кубиком (комплекс № 34, с.127) | 1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу (8-10 раз). | «Котята и щенята» | Мячи, кубики, шнуры | ООД № 100, стр.127 |
| 68. | 13.05 | 68. | 13.05 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. | ОРУ с кубиком (комплекс № 34, с.27) | 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Дистанция между детьми 2 м. 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | «Котята и щенята» | Мячи, кубики, шнуры, скакалка, мешочки с песком | ООД № 101, стр.129 |
| 69. | 15.05 | 69. | 14.05 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», ходьба и бег враспынную | ОРУ с палкой (комплекс № 35, с.130) | 1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). | «Зайцы и волк» | Щит, гимн.палка, гимн. скамейка, шнуры, обручи, заяц | ООД № 103, стр.130 |
| 70. | 20.05 | 70. | 20.05 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», ходьба и бег враспынную | ОРУ с палкой (комплекс № 35, с.130) | 1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»). 3. Прыжки через короткую скакалку. | «Зайцы и волк» | Щит, гимн.палка, гимн. скамейка, шнуры, мешочки с песком, обручи, скакалки | ООД № 104, стр.132 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|---|--|---------------------------------------|---|----------------------|---|--------------------|
| 71. | 22.05 | 71. | 21.05 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; в полуприседе, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим. Ходьба и бег врассыпную | ОРУ с мячом (комплекс № 36, с.133) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). | «У медведя во бору». | Мячи, мешочки с песком, шнур, гимн.скамейки, | ООД № 106, стр.133 |
| 72. | 27.05 | 72. | 27.05 | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; в полуприседе, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим. Ходьба и бег врассыпную | ОРУ с мячом (комплекс № 36, с.133) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). 2. Упражнение в равновесии - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза). | «У медведя во бору». | Мячи, мешочки с песком, шнур, ребристая доска, гимн.скамейки | ООД № 107, стр.135 |
| 73. | 29.05 | 73. | 28.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному, и/у «Лошадки», «Мышки» | ОРУ с косичкой (комплекс № 32, с.122) | 1. Упражнение в равновесии - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) 2. Прыжки на двух ногах между предметами | «Птички и кошка» | Ребристая доска, обручи, косички, веревка, гимн.скамейки, кегли | ООД № 95, стр.123 |

2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы, способы, методы и средства реализации программы педагог определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

Согласно ФГОС ДО педагог может использовать различные **формы** реализации программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей: двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие).

Для достижения задач воспитания в ходе реализации программы педагог может использовать следующие **методы**:

| <i>Совместная образовательная деятельность педагогов с детьми</i> | | <i>Самостоятельная деятельность детей</i> | <i>Образовательная деятельность в семье</i> |
|---|--|--|--|
| <i>Организованная образовательная деятельность</i> | <i>Образовательная деятельность в режимных моментах</i> | | |
| <p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические (обычные) - игровые - сюжетные - тематические - комплексные - контрольно-диагностические - коррекционные - учебно-тренирующего характера - с играми-эстафетами - с играми аттракционами - на спортивных комплексах - на тренажерах - на танцевальном материале - на воздухе <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами - без предметов - имитационные - игры с элементами спорта - спортивные упражнения | <p>Индивидуальная работа с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые упражнения - игровые ситуации <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - музыкально-ритмическая - аэробика - имитационные движения - полоса препятствий <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - корригирующие - коррекционные - классические <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - городки - элементы баскетбола - бадминтон - элементы хоккея - элементы настольного тенниса - элементы футбола <p>Физкультурные минутки</p> <p>Динамические паузы</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные праздники</p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> | <p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для спортивных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p> | <ul style="list-style-type: none"> - беседы - совместные игры - походы - занятия в спортивных секциях - подвижные игры - игровые упражнения - имитационные движения |

При реализации программы педагог может использовать различные **средства**, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

Вариативность форм, методов и средств реализации программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации программы педагог учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физкультурные занятия в средней группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 20 минут. Помещение, в котором занимаются дети, проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм. Дети занимаются в соответствующей и общепринятой одежде (футболка или майка, трусы). Если условия не позволяют, то упражнения в положении сидя и лежа следует заменить другими.

Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудование, место их хранения. Можно показать им фрагмент физкультурного занятия в старшей или подготовительной к школе группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различные упражнения.

Физкультурные занятия в средней группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части характерны свои задачи.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 секунд в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 секунд.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

3.2.ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Развивающая предметно-пространственная среда рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей, выступая основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Предметно-пространственная среда спортивного зала включает организованное пространство помещения, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. Предметно-пространственная среда спортивного зала создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При организации предметно-пространственной среды спортивного зала детского сада учитываются:

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится дошкольное образовательное учреждение;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала содержательно-насыщенная; трансформируемая; полифункциональная; доступная; безопасная, обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Для занятий в спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы;
- 2) выполняются требования санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов;
- 3) выполняются требования пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполняются требования по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДОО;
- 5) возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов к объектам инфраструктуры ДОО.

Спортивный инвентарь, материалы и оборудование спортивного зала соответствует возрастным задачам воспитания детей дошкольного возраста и имеют документы, подтверждающие соответствие требованиям безопасности.

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет) - М.: Мозаика – Синтез, 2021

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет - М.: Мозаика – Синтез, 2021
3. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика – Синтез, 2021
4. Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий. 4-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2021.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Уровень овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области "Физическое развитие"

(Физическая культура)

на начало (конец) 2023-2024 учебного года

Группа № _____ общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Гибкость | | Скоростно-силовые качества | | | | | | | | | | | | Выносливость | | Ловкость | | Статич. равновесие | | Общее кол-во баллов | | Средний балл | | Уровень развития | |
|-------|----------------------|------------------------|---------------------|----------------------------|------|-----------------|------|-----------------------|------|---------------------------------------|------|--------------------------------------|------|----------|------|-----------------------------|------|--------------------------|------|--------------------|------|---------------------|------|--------------|------|------------------|--|
| | | Наклон туловища вперед | Быстрота бег на 30м | Прыжок в длину с места | | Прыжок в высоту | | Бросок набивного мяча | | Метание мешочка с песком правой рукой | | Метание мешочка с песком левой рукой | | Бег 150м | | Бег на 10м между предметами | | Равновесие на одной ноге | | | | | | | | | |
| | | | | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | н.г. | к.г. | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Количество баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Средний балл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |