

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 5 до 6 лет

Тамбов, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 3 |
| 1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ | 3 |
| 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 1.3. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ..... | 14 |
| 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД | 14 |
| 2.2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» | 16 |
| 2.3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ООД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 21 |
| 2.4. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ..... | 47 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 49 |
| 3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА | 49 |
| 3.2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ | 50 |
| 3.3. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 51 |
| Приложение №1 | 53 |

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ

У детей 5-6 лет продолжают происходить физиологические изменения. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений. Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются в среднем до 6-7 лет. Поэтому на данном этапе структура костной ткани позвонков ещё не завершена, позвоночный стол очень эластичен, он состоит в основном из хрящевой ткани. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются следующими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т.д. В дальнейшем эти привычные для ребёнка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. На формирование осанки значительное влияние оказывает статика динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение её формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и, как следствие этого, нарушений в различных плоскостях.

К шести годам у ребёнка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети ещё неспособны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребёнка по сравнению с той, которая требует статистических усилий (удержания тела или отдельно в определённом этапе равном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребёнка. В то время как динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Активно развивается *нервная система*. Основная дифференцировка клеток к шести годам почти заканчивается. Важно учитывать также существенную особенность центральной нервной системы ребёнка 5-6 лет - способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. С этим явлением связана склонность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей 5-6 лет способствуют также лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков ходьба: на лыжах, катания на коньках, плавания и др. Причём правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их в дальнейшем очень трудно.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к 6 годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха

или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К 6 годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнения на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх «Фигуры», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется умение выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям

по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным периодом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга 6-летнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и, особенно, торможение, несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 5 года размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы детьми 5-6 лет:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребёнок проявляет интерес к игровому экспериментированию, развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами действует в точном соответствии с игровой задачей и правилами.

Предметные результаты освоения программы

К концу года дети 5-6 лет могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

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

- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- 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). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. 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, ребенок 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 добежать 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 1000 г.

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 100 см; 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.

10. Оценка координации движений

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки —35–40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

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 |
|--|-----|------------|
| | | 6 лет |
| <i>Быстрота</i> Бег на 30 м | М | 8,4-7,6 |
| | Д | 8,9-7,7 |
| <i>Скоростно-силовые качества (см)</i> 1.Прыжок в длину с места. | М | 86,3-108,7 |
| | Д | 77,7-99,6 |
| 2.Прыжок в высоту с места. | М | 21,1-26,9 |
| | Д | 20,9-27,1 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы изи.п. стоя. | М | 221-303 |
| | Д | 156-256 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой | М | 4,4-7,9 |
| | Д | 3,3-4,7 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой. | М | 3,3-4,2 |
| | Д | 3,0-4,7 |
| <i>Гибкость (см)</i> Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М | 3-6 |
| | Д | 4-8 |
| <i>Выносливость</i> Бег на: 120 м | М+Д | 35,7-29,2 |
| Ловкость (сек.) Бег на 10 м между предметами | М | 5,0-1,5 |
| | Д | 6,0-5,0 |
| <i>Статическое равновесие (сек.)</i> Удержание равновесия на одной ноге | М | 40-60 |
| | Д | 50-60 |

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.

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1+V2)}$$

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 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, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из

положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручку, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступаящим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в

преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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»

| Группа №3 | | Группа №5 | | Группа №11 | | Задачи | Программное содержание | | | | Оборудование | Метод.обеспечение |
|-----------|-------|-----------|-------|------------|-------|--|--|---------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| № п/п | Дата | № п/п | Дата | № п/п | Дата | | І часть | ОРУ | ІІ часть ОВД (с усложнением) | ІІІ часть Подвижные игры | | |
| 1. | 01.09 | 1. | 01.09 | 1. | 01.09 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках; бег врассыпную. | ОРУ без предметов (комплекс №1, с.16) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс 3-4 раза; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дист. 3 м, повт. 2-3 раза); 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 10-12 раз. | «Мышеловка» «У кого мяч?» | Гимн. скамейка, кубики, мячи. | ООД № 1, стр.16 |
| 2. | 05.09 | 2. | 05.09 | 2. | 04.09 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках; бег врассыпную. | ОРУ без предметов (комплекс №1, с.16) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на пояс 3-4 раза; 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дист. 3 м, повт. 2-3 раза); 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 10-12 раз. | «Мышеловка» «У кого мяч?» | Гимн. скамейка, кубики, мячи. | ООД № 1, стр.16 |
| 3. | 08.09 | 3. | 08.09 | 3. | 08.09 | Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, ходьба на носках, пятках; бег врассыпную. | ОРУ без предметов (комплекс №1, с.16) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (змейкой); 3. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. | «Мышеловка» «У кого мяч?» | Гимн. скамейка, набивные мячи, мячи. | ООД № 2, стр.18 |
| 4. | 07.09 | 4. | 06.09 | 4. | 07.09 | Упражнять детей в построении в колонны; | Построение в шеренгу, | - | И/у «Пингвины» И/у «Не промахнись» | «Ловишки» с ленточками | Кубики 3 шт., | ООД № 3, стр.19 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|---|---|--|---|---|--|-----------------|
| | | | | | | повторить упражнения в равновесии и прыжках. | проверка осанки, равнение. Построение в три колонны. И/у «Найди свое место» | | И/у «По мостику» | «У кого мяч?» | мешочки с песком, обручи, шнуры, ленточки, мяч | |
| 5. | 12.09 | 5. | 12.09 | 5. | 11.09 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. | Ходьба в колонне по одному на носках, пятках; ходьба и бег между предметами; врассыпную. | ОРУ с мячом (комплекс №2, с.22) | 1. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) двумя руками вверх; 2. Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета» 5-6 раз; 3. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 мин) | «Фигуры» «Найди и промолчи» | Малые мячи, кубики, стойки, шнур, ленточки. | ООД № 4, стр.21 |
| 6. | 15.09 | 6. | 15.09 | 6. | 15.09 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх. | Ходьба в колонне по одному на носках, пятках; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную; | ОРУ с мячом (комплекс №2, с.22) | 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком в ладоши (15-20 раз); 2. Прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета» (по 4-5 раз подряд, 2-3 подхода); 3. Ползание на четвереньках между предметами (2-3 раза) | «Фигуры» «Найди и промолчи» | Малые мячи, кубики, стойки, шнур, ленточки. | ООД № 5, стр.23 |
| 7. | 14.09 | 7. | 13.09 | 7. | 14.09 | Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному между предметами, затем бег, бег врассыпную. | - | И/у «Гонка мячей» И/у «Пробеги – не задень» | «Мы веселые ребята» «Найди и промолчи» | Мячи, 5-6 кеглей | ООД № 6, стр.23 |
| 8. | 19.09 | 8. | 19.09 | 8. | 18.09 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный | ОРУ без предметов (комплекс №3, с. 25) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза); 2. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс (10-15 раз); 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля | «Удочка» | Гимн.скамейка, канаты, короб, веревка, мешочек с песком, мячи. | ООД № 7, стр.25 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|--|--|-----------------------|--|------------------|
| | | | | | | ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | бег в чередовании с ходьбой. | | его с хлопком в ладоши (10-15 раз). | | | |
| 9. | 22.09 | 9. | 22.09 | 9. | 22.09 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на поясе, непрерывный бег в чередовании с ходьбой. | ОРУ без предметов (комплекс №3, с. 25) | 1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | «Удочка» | Гимн.скамейка, канаты, короб, веревка, мешочек с песком, мячи. | ООД № 8, стр.27 |
| 10. | 21.09 | 10. | 20.09 | 10. | 21.09 | Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений | Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе (до 2 мин); ходьба. | - | И/у «Мяч о стену» И/у «Не попадись» | «Быстро возьми» | Мячи (диаметр 6-8 см), кубики по количеству детей, 6-8 кеглей. | ООД № 9, стр.27 |
| 11. | 26.09 | 11. | 26.09 | 11. | 25.09 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание под дугу боком, не задевая ее край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба семенящим и широким шагом. | ОРУ с гимн.палкой (комплекс №4, с.29) | 1. Пролезание под дугу боком в группировке; 2. Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивание через препятствия; 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, продвигаясь вперед (дистанция 4 м). | «Мы – веселые ребята» | Гимн.палки, бубен, дуги, бруски – 6 шт, мешочки с песком. | ООД № 10, стр.28 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|--|---------------------------------------|---|--------------------------------------|---|-------------------|
| 12. | 29.09 | 12. | 29.09 | 12. | 29.09 | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание под дугу боком, не задевая ее край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба семенящим и широким шагом. | ОРУ с гимн.палкой (комплекс №4, с.29) | 1.Пролезание под дуги боком в группировке (5-6 раз); 2. Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через бруски с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) – 2-3 раза. | «Мы – веселые ребята» | Дуги - 5-6 шт., гимн.палки, бубен, мешочки с песком, бруски | ООД № 11, стр.30 |
| 13. | 28.09 | 13. | 27.09 | 13. | 28.09 | Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках; повторить задания с мячом, развивая ловкость глазомер. | Ходьба в колонне по одному, переход на непрерывный бег до 1 мин; ходьба враспынную. | - | И/у «Поймай мяч» И/у «Будь ловким» | «Найди свой цвет» | Мячи, 8 кеглей, обручи. | ООД № 12, стр.31 |
| 14. | 03.10 | 14. | 03.10 | 14. | 02.10 | Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить прыжки и перебрасывание мяча. | Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу. | ОРУ без предметов (комплекс №5, с.33) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2-3 р.; 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, 3. Броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах. | «Перелет птиц» «Найди и промолчи» | Гимн. скамейка, 8 коротких шнуров, мячи, кубы, игрушка Мышка. | ООД № 13, стр. 33 |
| 15. | 06.10 | 15. | 06.10 | 15. | 06.10 | Упражнять детей в беге, в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить прыжки и перебрасывание мяча. | Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 минуты); переход на ходьбу. | ОРУ без предметов (комплекс №5, с.33) | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи 2-3 раза; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперед 2-3 раза; 3. Передача мяча двумя руками от груди 10-12 раз. | «Перелет птиц» «Найди и промолчи» | Гимн. скамейка, короткие шнуры, набивные мячи, кубы, игрушка Мышка. | ООД № 14, стр. 35 |
| 16. | 05.10 | 16. | 04.10 | 16. | 05.10 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола); | Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег до 1 минуты; | | И/у «Ведение мяча» И/у «Дай пас» | «Не попадись» | Мячи, шнур. | ООД № 15, стр. 35 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|--|---------------------------------------|--|---|---|-------------------|
| | | | | | | упражнять в прыжках. | переход на ходьбу. | | | | | |
| 17. | 10.10 | 17. | 10.10 | 17. | 09.10 | Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при переброске мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроения в колонну по одному. Бег с перешагиванием через бруски. | ОРУ с гимн.палкой (комплекс №6, с.37) | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 4-5 раз; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; 3. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы 10-12 раз. | «Не оставайся на полу» «У кого мяч?» | Бруски, гимн.палки, гимн. скамейки, кубы, мячи. | ООД № 16, стр. 36 |
| 18. | 13.10 | 18. | 13.10 | 18. | 13.10 | Разучить с детьми поворот по сигналу инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроения в колонну по одному. Бег с перешагиванием через бруски. | ОРУ с гимн.палкой (комплекс №6, с.37) | 1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие. | «Не оставайся на полу» «У кого мяч?» | Бруски, гимн.палки, гимн. скамейки, кубы, мячи. | ООД № 17, стр.39 |
| 19. | 12.10 | 19. | 11.10 | 19. | 12.10 | Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; умеренный бег до 1 минуты. | - | И/у «Проведи мяч» И/у «Мяч водящему» | «Не попадись» | Мячи большого диаметра | ООД № 18, стр. 39 |
| 20. | 17.10 | 20. | 17.10 | 20. | 16.10 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии. | Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, | ОРУ с малым мячом (комплекс №7, с.41) | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой 4-5 раз; 2. Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола 3-4 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2-3 | «Удочка» | Бубен, малые мячи, 3 дуги, 3 корзины, набивные мячи, веревка, | ООД № 19, стр. 41 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|-------------------|
| | | | | | | | семенящим. Бег врассыпную. | | раза. | | мешочек с песком | |
| 21. | 20.10 | 21. | 20.10 | 21. | 20.10 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в равновесии. | Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом; по сигналу ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. | ОРУ с малым мячом (комплекс №7, с.41) | 1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м (10-12 раз). 2. Пролезание на четвереньках между набивными мячами, поставленными на расстоянии 1м один от другого, змейкой (2-3 раза). 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом | «Удочка» | Бубен, малые мячи, 3 дуги, 3 корзины, набивные мячи, веревка, мешочек с песком | ООД № 20, стр.43 |
| 22. | 19.10 | 22. | 18.10 | 22. | 19.10 | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками. | Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров; ходьба в среднем темпе. | - | И/у «Пас друг другу» И/у «Отбей волан» И/у «Будь ловким» | «Мы веселые ребята» | Мячи, шнуры, бруски, воланы, ракетки, кубики.. | ООД № 21, стр. 43 |
| 23. | 24.10 | 23. | 24.10 | 23. | 23.10 | Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять в прыжках. | Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. | ОРУ с обручем (комплекс №8, с.45) | 1. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания; 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат). | «Гуси-лебеди» «Летает – не летает» | Обручи, гимн.скамейка, кубики, маты. | ООД № 22, стр. 44 |
| 24. | 27.10 | 24. | 27.10 | 24. | 27.10 | Упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять в прыжках. | Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. | ОРУ с обручем (комплекс №8, с.45) | 1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше; 3. Прыжки на препятствие, высота 20см 2-3 раза. | «Гуси-лебеди» «Летает – не летает» | Обручи, гимн.скамейка, маты. | ООД № 23, стр.46 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|--|---|--|--|-------------------|
| 25. | 26.10 | 25. | 25.10 | 25. | 26.10 | Развивать выносливость в беге; разучить новую игру;упражнять в прыжках, развивать внимание. | Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе, ходьба враспынную. | - | И/у «Посадка картофеля» И/у «Попади в корзину» | «Ловишки-перебежки» «Затейники» | Мешочки, корзинки, мячи. | ООД № 24, стр. 47 |
| 26. | 31.10 | 26. | 31.10 | 26. | 30.10 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами. | ОРУ с малым мячом (комплекс №9, с.50) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед, передавая малый мяч перед собой и за спиной; 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед 2 раза; 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренге | «Пожарные на учении» «Найди и промолчи» | Малые мячи, кубики, гимн.скамейка, колокольчики, большие мячи. | ООД №25, стр.49 |
| 27. | 03.11 | 27. | 03.11 | 27. | 03.11 | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег враспынную, бег между предметами. | ОРУ с малым мячом (комплекс №9, с.50) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной3р; 2. Прыжки по прямой – два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге, продвигаясь вперед 2-3 раза; 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренге | «Пожарные на учении» «Найди и промолчи» | Малые мячи, кубики, гимн.скамейка, колокольчики, большие мячи. | ООД №26, стр.51 |
| 28. | 02.11 | 28. | 01.11 | 28. | 02.11 | Упражнять в беге, повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Ходьба колонной по одному; бег в среднем темпе до 1 минуты, ходьба враспынную. | - | И/у «Мяч о стенку», И/у «Поймай мяч» И/у «Не задень» | «Мышеловка» «Угадай по голосу» | | ООД № 27, стр.52 |
| 29. | 07.11 | 29. | 07.11 | 29. | 10.11 | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, темпа. | ОРУ без предметов (комплекс №10, с.54) | 1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно 4-5 м; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2-3 раза; | «Не оставайся на полу» | Кегли, мячи, гимн.скамейка. | ООД № 28, стр.53 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|--|--|---|---------------------------------------|---|------------------|
| | | | | | | на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Бег между кеглями, перестроение в колонну по два, а затем и на три. | | 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом 4-5м 2-3 раза. | | | |
| 30. | 10.11 | 30. | 10.11 | | | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег между кеглями, перестроение в колонну по трое. | ОРУ без предметов (комплекс №10, с.54) | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно 4м 2 раза; 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; 3. Ведение мяча в ходьбе 2 раза. | «Не оставайся на полу» | Кегли, мячи | ООД № 29, стр.55 |
| 31. | 09.11 | 31. | 08.11 | 30. | 09.11 | Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге | Ходьба в колонне по одному; с перешагиванием через предметы. | - | И/у «Мяч водящему» И/у «По мостику» | «Ловишки с ленточками» «Затейники» | Косички, ленточки, мяч, 2 шнура | ООД № 30, стр.55 |
| 32. | 14.11 | 32. | 14.11 | 31. | 13.11 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом. | Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами. | ОРУ с мячом (комплекс №11, с.57) | 1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом, расстояние 6м (2-3 раза); 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода 3 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 2-3 раза. | «Удочка» | Мячи, обручи, гимн.скамейки, кубики, веревка, мешочки с песком. | ООД № 31, стр.57 |
| 33. | 17.11 | 33. | 17.11 | 32. | 17.11 | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между | Ходьба с ускорением и замедлением | ОРУ с мячом (комплекс | 1. Ведение мяча в ходьбе по прямой 6 м 2-3 раза; 2. Ползание по гимнастической | «Удочка» | Мячи, обручи, кубики, | ООД № 32, стр.58 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|---|---|--|--|-------------------|
| | | | | | | предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. | темпа движения; бег между предметами. | №11, с.57) | скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 2-3 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба на носках, руки за головой, между кубиками. | | веревка, мешочек с песком, гимн.скамейки. | |
| 34. | 16.11 | 34. | 15.11 | 33. | 16.11 | Упражнять в беге, развивая выносливость; повторить перебрасывание мяча в шеренгах, игровые упражнения с прыжками и бегом. | Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1,5 минуты; ходьба враспынную. | - | И/у «Перебрось и поймай» И/у «Перепрыгни – не задень» | «Ловишки парами» «Летает – не летает» | Мячи, шнуры, канат | ООД № 33, стр.59 |
| 35. | 21.11 | 35. | 21.11 | 34. | 20.11 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. | Ходьба, по команде «Фигуры» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ на гимн.скамейке (комплекс №12, с.60) | 1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола 5-6 раз; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 2-3 раза; 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета 2-3 раза. | «Пожарные на учении» «У кого мяч?» | Гимн.скамейка, шнур, 2 стойки, мешочки с песком, колокольчик, мяч. | ООД № 34, стр. 60 |
| 36. | 24.11 | 36. | 24.11 | 35. | 24.11 | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. | Ходьба, по команде «Фигуры» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба и бег враспынную. | ОРУ на гимн.скамейке (комплекс №12, с.60) | 1. Подлезание под шнур прямо и боком; 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно до предмета. 3. Упражнение в равновесии – ходьба между предметами на носках, руки за головой. | «Пожарные на учении» «У кого мяч?» | Гимн.скамейка, кегли, колокольчик, мяч, шнур, 2 стойки. | ООД № 35, стр.62 |
| 37. | 23.11 | 37. | 22.11 | 36. | 23.11 | Упражнять в беге с преодолением препятствий, прыжках. Повторить игровые упражнения с мячом. | Ходьба в колонне по одному, между предметами; бег с перешагиванием через препятствия. | - | И/у «Мяч о стенку» И/у «Ловишки-перебежки» | «У дочка» | Набивные мячи, веревка, мешочек с песком, мячи. | ООД № 36, стр.62 |
| 38. | 28.11 | 38. | 28.11 | 37. | 27.11 | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу | Построение в одну шеренгу, колонну; ходьба в колонне; бег в колонне по | ОРУ с обручем (комплекс №13, с.65) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, переход на гимн.скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; | «Ловишки с ленточками» «Фигуры» | Обручи, кегли, наклонная доска, гимн.скамейка | ООД № 37, стр.64 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|-------------------------------------|--|---|--|------------------|
| | | | | | | по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | одному между предметами. | | 2. Прыжки на двух ногах через бруски; 3. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы 10-12 раз. | | ейка, бруски, мячи, ленточки. | |
| 39. | 01.12 | 39. | 01.12 | 38. | 01.12 | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. | Построение в одну шеренгу, колонну; ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. | ОРУ с обручем (комплекс №13, с.65) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по наклонной доске прямо с переходом на гимн.скамейку; 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами 4 м; 3. Переброска мячей друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками» «Фигуры» | Обручи, кегли, наклонная доска, гимн.скамейка, бруски, мячи, ленточки. | ООД № 38, стр.66 |
| 40. | 30.11 | 40. | 29.11 | 39. | 30.11 | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжкам; в метании снежков на дальность. | Ходьба и бег между снежными постройками в умеренном темпе; врасыпную. | - | И/у «Кто дальше бросит» И/у «Не задень» | «Мороз Красный нос» | Кегли | ООД № 39, стр.67 |
| 41. | 05.12 | 41. | 05.12 | 40. | 04.12 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге; упражнять в ползании и переброске мяча. | Ходьба и бег по кругу. | ОРУ с флажками (комплекс №14, с.68) | 1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 2-3 раза; 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2 раза; 3. Ползание на четвереньках между предметами. | «Не оставайся на полу» «У кого мяч?» | Флажки, мячи, бруски, короб, набивные мячи. | ООД № 40, стр.68 |
| 42. | 08.12 | 42. | 08.12 | 41. | 08.12 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании | Ходьба и бег по кругу. | ОРУ с флажками (комплекс №14, с.68) | 1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5 м 2 раза; 2. Прокатывание набивного мяча 2-3 раза; 3. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой 3-4 м 2 раза. | «Не оставайся на полу» «У кого мяч?» | Флажки, мячи, бруски, короб, набивные мячи. | ООД № 41, стр.70 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|--|---|--|--|------------------|
| | | | | | | и переброске мяча. | | | | | | |
| 43. | 07.12 | 43. | 06.12 | 42. | 07.12 | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель. | Ходьба и бег между снежными постройками в умеренном темпе; ходьба и бег враспынную. | - | И/у «Метко в цель» И/у «Кто быстрее до снеговика» И/у «Пройдем по мосточку» | «Мороз Красный нос» | Снеговик, снежки. | ООД № 42, стр.70 |
| 44. | 12.12 | 44. | 12.12 | 43. | 11.12 | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Ходьба и бег враспынную в чередовании, команда «Фигуры». | ОРУ без предметов (комплекс №15, с.72) | 1. Перебрасывание мяча, стоя в шеренгах (двумя руками снизу) расстояние 2,5 м; 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки 2-3 раза; 3. Упражнение в равновесии –ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. | «Охотники и зайцы». «Летает – не летает». | Мячи большого диаметра, гимн.скамейка, мешочки с песком. | ООД № 43, стр.71 |
| 45. | 15.12 | 45. | 15.12 | 44. | 15.12 | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Ходьба и бег враспынную в чередовании, команда «Фигуры». | ОРУ без предметов (комплекс №15, с.72) | 1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши 10-12 раз; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове, руки в стороны 2-3 раза. | «Охотники и зайцы». «Летает – не летает». | Мячи большого диаметра, гимн.скамейка, мешочки с песком. | ООД № 44, стр.73 |
| 46. | 14.12 | 46. | 13.12 | 45. | 14.12 | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в | Одна группа детей занимается с воспитателем, с другой проводится ходьба на лыжах. | - | И/у «Метко в цель» И/у «Ловкий лыжник» | «Смелые воробушки». | Лыжи, шнур, цветные кегли, снежки | ООД № 45, стр.74 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|--|--|---------------------|--|------------------|
| | | | | | | горизонтальную цель. | | | | | | |
| 47. | 19.12 | 47. | 19.12 | 46. | 18.12 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии, в прыжках. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом по сигналу; ходьба и бег враспынную. | ОРУ без предметов (комплекс №16, с.75) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; 3. Прыжки на двух ногах между предметами, расстояние 40 см. | «Хитрая лиса» | Гимн.стенка, гимна. скамейка, набивные мячи, мячи. | ООД № 46, стр.75 |
| 48. | 22.12 | 48. | 22.12 | 47. | 22.12 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии, в прыжках. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом по сигналу; ходьба и бег враспынную. | ОРУ без предметов (комплекс №16, с.75) | 1. Лазанье до верха гимнастической стенки, не пропуская реек 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; 3. Прыжки на двух ногах между кубиками, с зажатым между ног мешочком с песком 2-3 раза. | «Хитрая лиса» | Гимн.стенка, гимна. скамейка, кубики, мешочки с песком | ООД № 47, стр.77 |
| 49. | 21.12 | 49. | 20.12 | 48. | 21.12 | Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и умение сохранять устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками. | - | 1. И/у «Шайба в воротах» 2. И/у «По дорожке» | «Мы веселые ребята» | Лыжи, шайбы, клюшки, цветные кубики | ООД № 48, стр.77 |
| 50. | 26.12 | 50. | 26.12 | 49. | 25.12 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, | Ходьба и бег между кубиками, расположенным и в шахматном порядке. | ОРУ с кубиком (комплекс №17, с.81) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске 2-3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Бросание мяча друг другу. | «Медведи и пчелы» | Кубики, наклонная доска, мячи, гимна.скамейка | ООД № 49, стр.80 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|-------------------------------------|--|-------------------|---|------------------|
| | | | | | | забрасывании мяча в кольцо. | | | | | | |
| 51. | 29.12 | 51. | 29.12 | 50. | 29.12 | Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба и бег между кубиками, расположенным и в шахматном порядке. | ОРУ с кубиком (комплекс №17, с.81) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками 2-3 раза. 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, дист. 40 см 2 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах двумя руками от груди - 10-15 раз | «Медведи и пчелы» | Кубики, наклонная доска, мячи, набивные мячи, гимн.скамейка | ООД №50, стр.82 |
| 52. | 28.12 | 52. | 27.12 | 51. | 28.12 | Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения. | Ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | - | И/У «Сбей кеглю» И/у «Вправо, влево» | «Ловишки парами» | Санки, лыжи, кегли. | ООД № 51, стр.83 |
| 53. | 09.01 | 53. | 09.01 | 52. | 12.01 | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. | ОРУ с веревкой (комплекс №18, с.84) | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) - 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Бросание мяча вверх | «Совушка» | Веревка, гимн.коврик, мячи, дуги. | ООД № 52, стр.83 |
| 54. | 12.01 | 54. | 12.01 | | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. | ОРУ с веревкой (комплекс №18, с.84) | 1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) - 8-10 раз. 2. Переползание через гимн.скамейку и подлезание под дугу в группировке (2-3 раза). 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 2,5 м). | «Совушка» | Веревка, мяч, гимн.скамейка, дуги | ООД № 53, стр.85 |
| 55. | 11.01 | 55. | 10.01 | 53. | 11.01 | Закреплять навык скользящего шага в | И/у «Снежная королева» | | И/у «Кто быстрее» И/у «Пробеги – не задень» | «Найдем зайку» | Лыжи, санки, | ООД № 54, стр.63 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|---|--|------------------------|---|------------------|
| | | | | | | ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | | | | | игрушка зайца | |
| 56. | 16.01 | 56. | 16.01 | 54. | 15.01 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; бег враспынную. | ОРУ на гимна. скамейке (комплекс №19, с.87) | 1.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 3 м 8-10 раз. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке 3-4 раза. 3. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. | «Не оставайся на полу» | Гимн.скамейки, мячи, обручи, набивные мячи | ООД № 55, стр.87 |
| 57. | 19.01 | 57. | 19.01 | 55. | 19.01 | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; бег враспынную. | ОРУ на гимна.скамейке (комплекс №19, с.87) | 1. Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока от пола 10-12 раз. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола 3-4 раза. 3. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны 3-4 р | «Не оставайся на полу» | Набивные мячи, гимна.скамейки, мячи, обручи, мешочки с песком | ООД № 56, стр.88 |
| 58. | 18.01 | 58. | 17.01 | 56. | 18.01 | Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторять игровые упражнения с бегом, прыжками и метании снежков на дальность. | Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | И/у «Пробеги - не задень» И/у «Кто дальше бросит» | «Мороз – Красный нос» | Лыжи, цветные кегли | ООД № 57, стр.88 |
| 59. | 23.01 | 59. | 23.01 | 57. | 22.01 | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Ходьба и бег по кругу с поворотом то в одну, то в другую сторону. | ОРУ с обручем (комплекс №20, с.90) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек 2-3 раза; 2. Ведение мяча в прямом направлении. 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3 раза; 4. Прыжки на двух ногах ноги врозь | «Хитрая лиса» | Обручи, гимна.скамейки, мячи. | ООД № 58, стр.90 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|--|--|---|--------------------|--|------------------|
| | | | | | | | | | - ноги вместе, с продвижением вперед. | | | |
| 60. | 26.01 | 60. | 26.01 | 58. | 26.01 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | Ходьба и бег по кругу с поворотом то в одну, то в другую сторону. | ОРУ с обручем (комплекс №20, с.90) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке 2 раза; 2. Ведение мяча до обозначенного места; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой 2 раза; 4. Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы 2-3 раза; | «Хитрая лиса» | Обручи, гимнаст. скамейки, шнуры, мячи. | ООД № 59, стр.91 |
| 61. | 25.01 | 61. | 24.01 | 59. | 25.01 | Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную. | | И/у «По местам» И/у «С горки!» | «Поезд» | Санки, лыжи. | ООД № 60, стр.92 |
| 62. | 30.01 | 62. | 30.01 | 60. | 29.01 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения прыжках и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; бег до 1,5 мин в умеренном темпе. | ОРУ с гимнаст. палкой (комплекс №21, с.94) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны 2-3 раза; 2. Прыжки через бруски без паузы 2-3 р; 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы, расс.2м 5-6 раз. | «Охотники и зайцы» | Гимн. палки, гимнаст. скамейки, бруски, мячи, корзина. | ООД № 61, стр.94 |
| 63. | 02.02 | 63. | 02.02 | 61. | 02.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения прыжках и | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; бег до 1,5 мин в умеренном темпе. | ОРУ с гимнаст. палкой (комплекс №21, с.94) | 1. Упражнение в равновесии – бег по гимнастической скамейке, руки произвольно. 2. Прыжки через бруски правым и левым боком 3-4 раза. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | «Охотники и зайцы» | Гимн. палки, гимнаст. скамейки, бруски, мячи, корзина. | ООД № 62, стр.95 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|--|---|------------------------|---|------------------|
| | | | | | | забрасывании мяча в корзину. | | | | | | |
| 64. | 01.02 | 64. | 31.01 | 62. | 01.02 | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом; повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке. | И/у «Фигуры»; ходьба в колонне по одному в умеренном темпе | | И/У «Точный пас» И/у «По дорожке» | «Мороз – Красный нос» | Лыжи и санки, клюшки и шайбы. | ООД № 63, стр.96 |
| 65. | 06.02 | 65. | 06.02 | 63. | 05.02 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с большим мячом (комплекс №22, с.97) | 1. Прыжки в длину с места, расстояние 50 см 4-5 раз. 2. Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом, расстояние 6 м - 2-3 раза. 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке 2-3 раза. | «Не оставайся на полу» | Мячи, маты, дуги, большая корзина, гимн.скамейка, кубы | ООД № 64, стр.97 |
| 66. | 09.02 | 66. | 09.02 | 64. | 09.02 | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с большим мячом (комплекс №22, с.97) | 1. Прыжки в длину с места, расстояние 60 см 8-10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами 2-3 раза. 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока об пол двумя руками, расст. 2м10—12 раз. | «Не оставайся на полу» | Мячи, маты, набивные мячи, большая корзина, гимн.скамейка, малые мяч. | ООД № 65, стр.99 |
| 67. | 08.02 | 67. | 07.02 | 65. | 08.02 | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые | И/у «Фигуры»; ходьба в колонне по одному. | | И/у «Кто дальше» И/у «Кто быстрее» | «Найдем следы зайца» | Лыжи, кегли, кубики | ООД № 66, стр.99 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|--|---|---|---------------------|--|-------------------|
| | | | | | | упражнения с бегом и прыжками | | | | | | |
| 68. | 13.02 | 68. | 13.02 | 66. | 12.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через шнур. | Ходьба и бег между предметами, скамейками. | ОРУ на гимна. скамейках (комплекс №23, с.101) | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча расстояние 2,5 м 5-6 раз. 2. Подлезание под палку высотой 40 см 2-3 раза. 3. Упражнение в равновесии – перешагивание через шнур (высота 40 см) | «Мышеловка» | гимн. скамейки, мешочки, гимна. палка, веревка | ООД № 67, стр.100 |
| 69. | 16.02 | 69. | 16.02 | 67. | 16.02 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через шнур. | Ходьба и бег между предметами, скамейками. | ОРУ на гимна. скамейках (комплекс №23, с.101) | 1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, расст. 3м 5-6 раз; 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 2-3 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд 2-3 раза; 4. Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Мышеловка» | гимн. скамейки, мешочки, гимна. палка, веревка, шнуры, кегли | ООД № 68, стр.102 |
| 70. | 15.02 | 70. | 14.02 | 68. | 15.02 | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность и в цель. | Ходьба и бег по кругу | - | И/у «Точно вокруг» И/у «Кто дальше» | «Ловишки-перебежки» | Обручи, кегли | ООД № 69, стр.102 |
| 71. | 20.02 | 71. | 20.02 | 69. | 19.02 | Упражнять детей в непрерывном беге, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; переход на непрерывный бег до 2 мин. | ОРУ без предметов (комплекс №24, с.104) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом, передвижение по четвертой рейке; 2. Отбивания мяча в ходьбе, дист. 8м 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2-3 раза; 4. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед 6м 2-3 раза; | «Гуси-лебеди» | Гимн. скамейки, мячи | ООД № 70, стр.103 |
| 72. | 22.02 | 72. | 21.02 | 70. | 22.02 | Повторить построение в шеренгу, | Ходьба с выполнением | | И/у «Гонки санок» И/у «По мостику» | «Ловишки-перебежки» | Санки | ООД № 72, |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|--|---|---|--|---|-------------------|
| | | | | | | перестроение в колонну по одному; упражнять в ходьбе с выполнением заданий | различных заданий | | И/у «Не попадись» | | | стр.106 |
| 73. | 27.02 | 73. | 27.02 | 71. | 26.02 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | ОРУ с малым мячом (комплекс №25, с.109) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2-3 р; 2. Прыжки из обруча в обруч 2-3 раза, расстояние 40 см ; 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола, расст.3м | «Пожарные на учении» «Мяч водящему» | Мячи и мешочки с песком, колокольчик, обручи, канат. | ООД № 73, стр.108 |
| 74. | 01.03 | 74. | 01.03 | 72. | 01.03 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | ОРУ с малым мячом (комплекс №25, с.109) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 2-3 р; 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи 3 раза 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока об пол 10-12 раз. | «Пожарные на учении» «Мяч водящему» | Мячи и мешочки с песком, набивные мячи, колокольчик, канат. | ООД № 74, стр.110 |
| 75. | 29.02 | 75. | 28.02 | 73. | 29.02 | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | Непрерывный бег | | И/у «Пас точно на клюшку» И/у «Проведи – не задень» | «Горелки» «Летает – не летает» | Клюшки, шайбы, кегли | ООД № 75, стр.111 |
| 76. | 05.03 | 76. | 05.03 | 74. | 04.03 | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, | Ходьба и бег по кругу с изменением направления | ОРУ без предметов (комплекс №26, с.112) | 1. Прыжок в высоту с разбега, высота 30см 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) 5-6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами 1м | «Медведи и пчелы» | Кубики, стойки, шнуры, мешочки с песком, набивные мячи | ООД № 76, стр.112 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|---|---|--------------------------------------|--|------------------------|--|-------------------|
| | | | | | | ползании между предметами. | | | | | | |
| 77. | 07.03 | 77. | 06.03 | 75. | 07.03 | Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. | Бег и ходьбы враспынную | | И/у «Ловкие ребята» И/у «Кто быстрее» | «Карусель» | Шнур длинный, мячи, флажки | ООД № 78, стр.114 |
| 78. | 12.03 | 78. | 12.03 | 76. | 11.03 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; семенящий бег. | ОРУ с кубиками (комплекс №27, с.116) | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед, дист.3м 2-3 раза. | «Стоп» | Бубен, кубики, гимн.скамейки, шнур | ООД № 79, стр.116 |
| 79. | 15.03 | 79. | 15.03 | 77. | 15.03 | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; семенящий бег. | ОРУ с кубиками (комплекс №27, с.116) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше; 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах 2-3 раза. | «Стоп» | Бубен, кубики, гимн.скамейки, шнур, обручи | ООД № 80, стр.117 |
| 80. | 14.03 | 80. | 13.03 | 78. | 14.03 | Упражнять детей в ходьбе и в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному - 10 м, переход на бег - 20 м. | | И/у «Канатоходец» И/у «Гонка мячей» | «Угадай, кто позвал?» | Мешочки с песком, длинный шнур, мячи | ООД № 81, стр.117 |
| 81. | 19.03 | 81. | 19.03 | 79. | 18.03 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; повторить упражнения в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную | ОРУ с обручем (комплекс №28, с.119) | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу; 2. Подлезание под шнур боком справа и слева 4-6 раз; 3. Упражнение в равновесии – ходьба на носках между набивными | «Не оставайся на полу» | Обручи, корзины, мешочки, стойки, шнур, кубы, набивные мячи, | ООД № 82, стр.119 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|---|--|------------------------|---|-------------------|
| | | | | | | умении сохранять равновесие. | | | мячами, руки за головой. | | гимн. скамейка. | |
| 82. | 22.03 | 82. | 22.03 | 80. | 22.03 | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; повторить упражнения в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную | ОРУ с обручем (комплекс №28, с.119) | 1. Метание мешочков в горизонтальную цель способом от плеча, расстояние 3м 6-8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами 2 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно 2 р | «Не оставайся на полу» | Обручи, корзины, мешочки с песком, стойки, шнур, кубы, наб. мячи, гимн. скамейка. | ООД № 83, стр.121 |
| 83. | 21.03 | 83. | 20.03 | 81. | 21.03 | Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками. | И/у «Салки - перебежки» | | И/у «Прокати - сбей» И/у «Пробеги – не задень» | «Удочка» | Кегли, мячи, веревка, мешочек с песком | ООД № 84, стр.85 |
| 84. | 26.03 | 84. | 26.03 | 82. | 25.03 | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную | ОРУ с гимнастикой (комплекс №29, с.124) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; 2. Прыжки через бруски, расст.50 см 2-3 раза; 3. Бросание мяча двумя руками из-за головы | «Медведи и пчелы» | Шнуры, гимнаст. палки, гимнаст. скамейки, бруски, мячи | ООД № 85, стр.123 |
| 85. | 29.03 | 85. | 29.03 | 83. | 29.03 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную | ОРУ с гимнастикой (комплекс №29, с.124) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной 2-3 раза; 2. Прыжки на двух ногах расст 2м, затем перепрыгивание через предмет и повтор. 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками 8-10 раз. | «Медведи и пчелы» | Шнуры, гимнаст. палки, гимнаст. скамейки, бруски, мячи | ООД № 86, стр.125 |
| 86. | 28.03 | 86. | 27.03 | 84. | 28.03 | Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом; развивать ловкость в играх с | Ходьба и бег в колонне по одному: 10 м - ходьба и 20 м - бег | | И/у «Гонка мячей» И/у «Ловишки-перебежки» | «Охотники и утки» | Мячи большого диаметра. | ООД № 87, стр.125 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|--|--|-------------|--|-------------------|
| | | | | | | большим мячом. | | | | | | |
| 87. | 02.04 | 87. | 02.04 | 85. | 01.04 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами | ОРУ с короткой скакалкой (комплекс №30, с.127) | 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах расст. 3м; 3. Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стоп» | Кубики, короткая скакалка, обручи, шнур | ООД № 88, стр.126 |
| 88. | 05.04 | 88. | 05.04 | 86. | 05.04 | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами | ОРУ с короткой скакалкой (комплекс №30, с.127) | 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед; 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м; 3. Пролезание в обруч. | «Стоп» | Кубики, короткая скакалка, обручи, шнур | ООД № 89, стр.128 |
| 89. | 04.04 | 89. | 03.04 | 87. | 04.04 | Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость, в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами. | | Игра «Пройди – не задень» И/у «Догони обруч» И/у «Перебрось - поймай» И/у «Кто быстрее до флажка» | «Кто ушел?» | Обручи, кегли, мячи, флажки | ООД № 90, стр.128 |
| 90. | 09.04 | 90. | 09.04 | 88. | 08.04 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики. | ОРУ с мячом (комплекс №31, с.130) | 1. Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой (правой и левой) способом от плеча, расст.2,5м 5-6 раз; 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку 2-3 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову. | «Удочка» | Мячи, кубики, гимн.скамейки, мешочки с песком, веревка | ООД № 91, стр.130 |
| 91. | 12.04 | 91. | 12.04 | 89. | 12.04 | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя; повторить метание в | Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через кубики, | ОРУ с мячом (комплекс №31, с.130) | 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); 2. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, | «Удочка» | Мячи, кубики, гимн.скамейки, мешочки с | ООД № 92, стр.131 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|--|---|---|--|----------------------------|--|-------------------|
| | | | | | | вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | бег с перепрыгиванием через кубики. | | руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой; 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях | | песком, веревка | |
| 92. | 11.04 | 92. | 10.04 | 90. | 11.04 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному; и/у «Перебежки». | | И/у «Кто быстрее» И/у «Мяч в кругу» | «Карусель» | Кубики, мячи, корзина, шнур | ООД № 93, стр.132 |
| 93. | 16.04 | 93. | 16.04 | 91. | 15.04 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами | ОРУ без предметов (комплекс №32, с.134) | 1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек; 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед, расст. 8-10м; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. | «Горелки» | Большой шнур, скакалки, мешочки с песком | ООД № 94, стр.133 |
| 94. | 19.04 | 94. | 19.04 | 92. | 19.04 | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами | ОРУ без предметов (комплекс №32, с.134) | 1. Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом 2 раза; 2. Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед 3-4м 2-3 раза; 3. Упражнение в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе 2-3 раза. | «Горелки» | Шнур, набивные мячи | ООД № 95, стр.135 |
| 95. | 18.04 | 95. | 17.04 | 93. | 18.04 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. | Ходьба и бег между предметами | | И/у «Сбей кеглю» И/у «Пробеги – не задень» | «С кочки на кочку» | Кегли, плоские обручи | ООД № 96, стр.136 |
| 96. | 23.04 | 96. | 23.04 | 94. | 22.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, | Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. | ОРУ без предметов (комплекс №33, с.138) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи; 2. Бросание мяча о стену одной | «Мышеловка» «Кто ушел?» | Гимн.скамейки, набивные мячей, малые | ООД № 97, стр.138 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|------|-------|-----|-------|---|---|---|---|--|--|--------------------|
| | | | | | | сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | | | рукой, а ловля двумя руками, расст.2м. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, дист.4м 2-3 раза | | мячи на полгруппы, флажки. | |
| 97. | 26.04 | 97. | 26.04 | 95. | 26.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. | ОРУ без предметов (комплекс №33, с.138) | 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; 2. Бросание мяча о стену одной рукой, ловля его двумя руками, расст.2м 3..Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дист.5м 2-3 раза. | «Мышеловка» » «Кто ушел?» | Гимн.скамейки, мячи, флажки | ООД № 98, стр.140 |
| 98. | 25.04 | 98. | 24.04 | 96. | 25.04 | Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом | Ходьба, высоко поднимая колени, бег до 1,5 мин | | И/у «Проведи мяч» И/у «Пас друг другу» И/у «Отбей волан» | «Гуси-лебеди» | Мячи, кегли, ракетки и воланы. | ООД № 99, стр.140 |
| 99. | 03.05 | 99. | 03.05 | 97. | 27.04 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; бег с перешагиванием через шнуры. | ОРУ с флажками (комплекс №34, с.142) | 1. Прыжки в длину, разбег 5-6м 5-6 раз; 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 8-10 раз; 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях 2 раза. | «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи» | Флажки, шнуры, мячи, резиновая дорожка, мат, кубы. | ООД № 100, стр.141 |
| | | | | 98. | 03.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; бег с перешагиванием через шнуры. | ОРУ с флажками (комплекс №34, с.142) | 1. Прыжки в длину с разбега; 2. Забрасывание мяча в корзину с расстояния 1м 5-6 раз; 3. Проползание под дугу 5-6 раз. | «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи» | Флажки, шнуры, мячи, резиновая дорожка, мат, кубы, корзина, дуги | ООД № 101, стр.143 |
| 100. | 02.05 | 100. | 08.05 | 99. | 02.05 | Развивать выносливость в | Ходьба, переход на бег в | | 1. И/у «Прокати - не урони» 2. И/у «Кто быстрее» | «Совушка» | Кубики, обручи, | ООД № 102, |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|---|---|--------------------------------------|---|------------------------|---|--------------------|
| | | | | | | непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом. | умеренном темпе (до 1,5 мин); ходьба между предметами. | | 3. И/у «Забрось в кольцо» | | мячи, корзина | стр.143 |
| 101. | 07.05 | 101. | 07.05 | 100. | 06.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнения в равновесии | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. | ОРУ с мячом (комплекс №35, с.145) | 1. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками, вверх одной рукой и ловля его двумя руками; 2. Пролезание в обруч прямо и боком, выполняется парами; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | «Пожарные на учении» | Кубики, мячи, корзина, обручи, гимнастические скамейки, мешочки с песком, колокольчик | ООД № 104, стр.146 |
| 102. | 14.05 | 102. | 14.05 | 101. | 13.05 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ с обручами (комплекс №36, с.148) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2-3 раза; 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, дист.4м 2-3 раза. | «Караси и щука» | Обручи, гимнастические скамейки, набивные мячи, кегли | ООД № 106, стр.148 |
| 103. | 17.05 | 103. | 17.05 | 102. | 17.05 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ с обручами (комплекс №36, с.148) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через бруски; 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, дист.5м 2 раза | «Караси и щука» | Обручи, гимнастические скамейки, бруски | ООД № 107, стр.150 |
| 104. | 16.05 | 104. | 15.05 | 103. | 16.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с | Ходьба и бег с выполнением заданий; и/у «Сделай фигуру» | | И/у «Мяч водящему» И/у «Гонка мячей» | «Не оставайся на полу» | Мячи, гимнастические скамейки, кубы | ООД № 108, стр.150 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|---|---|--------------------------------------|--|--|---|--------------------|
| | | | | | | мячом | | | | | | |
| 105. | 21.05 | 105. | 21.05 | 104. | 20.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем; повторить упражнения в равновесии | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную. | ОРУ с мячом (комплекс №35, с.145) | 1. Бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками 10-15 раз; 2. Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке 5-6 раз; 3. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | «Пожарные на учении» | Кубики, мячи, корзина, обручи, гимн скамейки, колокольчик | ООД № 103, стр.145 |
| 106. | 24.05 | 106. | 24.05 | 105. | 24.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; бег с перешагиванием через шнуры. | ОРУ с флажками (комплекс №34, с.142) | 1. Прыжки в длину, разбег 5-6м 5-6 раз; 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 8-10 раз; 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях 2 раза. | «Не оставайся на полу» «Найди и промолчи» | Флажки, шнуры, мячи, резиновая дорожка, мат, кубы. | ООД № 100, стр.141 |
| 107. | 23.05 | 107. | 22.05 | 106. | 23.05 | Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному; и/у «Перебежки». | | И/у «Кто быстрее» И/у «Мяч в кругу» | «Карусель» | Кубики, мячи, корзина, шнур | ООД № 93, стр.132 |
| 108. | 28.09 | 108. | 28.05 | 107. | 27.05 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями. | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ с обручами (комплекс №36, с.148) | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки 2-3 раза; 2. Упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе 2-3 раза; 3. Прыжки на двух ногах между кеглями, дист.4м 2-3 раза. | «Караси и щука» | Обручи, гимн.скамейки, набивные мячи, кегли | ООД № 106, стр.148 |
| 109. | 31.05 | 109. | 31.05 | 108. | 31.05 | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по | Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. | ОРУ с обручами (комплекс №36, | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 2 раза; 2. Упражнение в равновесии – | «Караси и щука» | Обручи, гимн.скамейки, бруски | ООД № 107, стр.150 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------|-------|------|-------|------|-------|---|---|--------|---|------------------------|---------------------------|--------------------|
| | | | | | | гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между кеглями. | | с.148) | ходьба с перешагиванием через бруски; 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, дист.5м 2 раза | | | |
| 110. | 30.05 | 110. | 29.05 | 109. | 30.05 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом | Ходьба и бег с выполнением заданий; и/у «Сделай фигуру» | | И/у «Мяч водящему» И/у «Гонка мячей» | «Не оставайся на полу» | Мячи, гимн.скамейка, кубы | ООД № 108, стр.150 |

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

В старшей группе детского сада проводятся три занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 30 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада (в зависимости от погодных условий).

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-6 мин), основная (18-20 мин) и заключительной (3-4 мин) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе применяют мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д. Перед началом занятия педагог подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую – для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую – обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние готовности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего Характера без предметов и с различным инвентарем. Это в большей степени относится к регионам с мягким теплым климатом. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т. д.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);
- дети разделяются на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая самостоятельно выполняет подряд два или три упражнения, затем дети меняются местами;
- дети разделяются на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Продолжительность занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

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: Старшая группа (5-6 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. 5-6 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 № _____ направленности для детей 5-6 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. | н.г. | к.г. | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Количество баллов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Средний балл | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | % кач-ва усвоения прогр | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |