

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК  
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001

Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800

тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: [krepish@noyabrsk.yanao.ru](mailto:krepish@noyabrsk.yanao.ru)

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического  
совета протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

Председатель Педагогического  
совета: [подпись]

«Согласовано»

Заместитель заведующего  
[подпись] Е.Г. Старцева

«29» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»  
[подпись] Л.В. Цэрүш

приказ от «29» 08 2023 г.

№ 101/23



**Рабочая программа**  
Образовательная область  
**«Физическое развитие»**  
старшая группа №7  
(5-6 лет)  
образовательный компонент  
**«Физическая культура»**  
на 2023 – 2024 учебный год

**1 период образовательной нагрузки в неделю**  
**(всего 37 периодов на улице)**

Составитель: Мамаева О.Л.,  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на улице для детей старшей группы (далее – программа) составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3 -7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Программа рассчитана на 37 периодов образовательной нагрузки в год (1 раз в неделю). Длительность одного - 25 минут.

**Цель программы** - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Задачи программы:**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Физическая культура*

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые

сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### *Подвижные игры*

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

#### **Задачи по национально региональному компоненту:**

- Развивать волевые качества, присущие коренным народам Севера: выносливость, быстроту.
- Учить навыкам, необходимым в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленоводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

#### **Задачи по обновлению содержания образования:**

- Создавать условия для развития физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, привычки к здоровому образу жизни, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

#### **Новизна программы**

Программа учитывает возрастные особенности дошкольников и строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Развивающие задачи решаются с учетом индивидуальности каждого ребенка.

#### **Отличительная особенность программы**

Особенностью программы является реализация учебного процесса через игровую деятельность, что предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: подвижных играх, игровых упражнениях с предметами.

Содержание программы предусматривает применение вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания, комплексное решение задач оздоровления дошкольников старшего возраста.

Программа предусматривает использование методов и приемов обучения воспитанников в рамках реализации **национально-регионального компонента** и реализуется как часть образовательной нагрузки через подвижные игры коренных народов Крайнего Севера («Каюры и собаки», «Охота на куропаток», «Рыбаки», «Ручейки и озёра», «Перетягивание на палках», «Успей поймать», «Олени и пастухи» и др.), спортивные праздники, досуги, развлечения.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательная нагрузка состоит из трех частей:

1. вводная часть (ходьба, чередующаяся с бегом);
2. основная часть (упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности). Одно из ведущих мест в основной части занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающих всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности;
3. заключительная часть (ходьба, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания).

В образовательной нагрузке участвуют все дети одновременно с учетом состояния их здоровья.

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Формы организации образовательного процесса – образовательная нагрузка в игровой форме, в форме тренировок, физкультурных музыкально - двигательных импровизациях,

спортивных игр, упражнений с элементами движения, развития речи, соревновательных состязаниях.

Важное место в работе с детьми 5-6 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики и конструирования. Сопутствующими формами образовательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста является организация: игровых развлечений, дней открытых дверей, Дня здоровья, ритмичных танцев, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений «Веселый тренинг», спортивных игр, моментов радости, спортивных праздников и развлечений с родителями.

#### Тематический план

№	Тема образовательной нагрузки	Количество периодов образовательной нагрузки	В т. ч. практических
1-2	Вспомним, что умеем	2	2
3	Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо	1	1
4	Хочу стать ловким	1	1
5	Мой детский сад	1	1
6	В мире животных	1	1
7	Прогулка в осенний лес	1	1
8	Я-человек	1	1
9	В мире овощей	1	1
10	Веселые аттракционы	1	1
11	Быть здоровыми хотим	1	1
12	Тренировка команды снеговиков	1	
13	Скоро, скоро, Новый год	1	1
14	В мире вещей	1	1
15	Веселые аттракционы	1	1
16	Неделя здоровья «В гостях у сказки»	1	1
17	Тренировка команды снеговиков	1	1
18	Игры народов Севера	1	1
19	Зимняя Олимпиада	1	1
20	Птицы зимой	1	1
21	Мастерская доброты	1	1
22	В феврале особый праздник есть	1	1
23	Про самых мужественных	1	1
24	Мамочка любимая	1	1
25	Юные спортсмены	1	1
26	Дружно мы идем в поход	1	1
27	Путешествие в лес	1	1
28	Дом, в котором я живу	1	1
29	День космонавтики	1	1
30	Я расту здоровым	1	1
31	День Земли	1	1
32-33	Транспорт	2	2
34	День Победы	1	1
35	Я расту здоровым	1	1
36-37	Вспомним, что умеем	2	2

	<b>Итого</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
--	--------------	-----------	-----------

**Требования к результатам освоения образовательного компонента**

**«Физическая культура»**

**Образовательной области «Физическое развитие»**

*К концу года дети должны уметь:*

*Ходьба и бег:*

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп;
- выполнять челночный бег с высокого старта (дистанция 5 м.).

*Ползание, лазанье:*

- лазить по гимнастической стенке чередующимися шагами одноименными и разноименными способами.

*Прыжки:*

- прыгать в длину с места не менее 1.0 -1.10 см;
- прыгать в высоту с разбега не менее 40-45 см.

*Бросание, ловля, метание:*

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цели, сочетать замах с броском;
- метать набивной мяч вдаль двумя руками;
- бросать мяч вверх, о землю, ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 30 раз.

*Равновесие:*

- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;

*Строевые упражнения:*

- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево.

*К концу года дети должны иметь представление:*

- о своем теле, о способах сохранения своего здоровья, правильной осанки;
- о способах выполнения движений по показателям силы и скорости; о запасе двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр.

**Формы организации образовательного процесса**

<b>Содержание работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Формы организации детей</b>
<b>Образовательная нагрузка</b>		
Физическая культура	Игровая деятельность, утренняя гимнастика, совместная деятельность взрослого и детей, контрольно-диагностическая деятельность, физкультурное занятие, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания, проектная деятельность, игры-забавы, имитирующие игры, игры-соревнования.	Групповые Подгрупповые Индивидуальные

**Содержание учебного предмета**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
1	Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

		<p>Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.</p> <p>Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.</p>
2	Бег	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.</p> <p>Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.</p> <p>Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды).</p> <p>Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.</p> <p>Кружение парами, держась за руки.</p>
3	Ползание и лазанье	<p>Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.</p>
4	Прыжки	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м).</p> <p>Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см).</p> <p>Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
5	Бросание, ловля, метание	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).</p> <p>Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).</p> <p>Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</p>
6	Групповые упражнения с	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в</p>

	переходами	шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
7	Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
1	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
2	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
3	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
4	Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные упражнения</b>		
1	Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
2	Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
3	Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом».

		«Подними», «Догонялки».
<b>Спортивные игры</b>		
1	Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
2	Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
3	Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
4	Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
5	Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
<b>Подвижные игры</b>		
1	С бегом	«Пробеги, не задень», «Кто скорее по дорожке», «Птички и кошка», «Самолёты», «Котята и щенята», «Быстро возьми», «Ловишки», «Мышеловка», «Мы - веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Пастухи и стадо», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами».
2	С прыжками	«Прыгни точно в обруч», «Перепрыгни через канавку», «Успей выбежать», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Смелые воробышки».
3	С лазаньем и ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
4	С метанием	«Подбрось - поймай», «Точно в руки», «Школа мяча», «Чей мяч дальше?», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
5	Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
6	С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты».
7	Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Фигуры», «Карусели», «Совушка» и др.

### **Способы проверки освоения содержания программы**

Определение уровня освоения программы по физической культуре проводится 2 раза в год в ходе диагностических компонентов организованной детской деятельности в форме тестирования физической подготовленности детей старшей группы, где в начале года определяются стартовые возможности, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

### **Методика проведения обследования уровня освоения детьми 5-6 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»**

#### **1. Скоростно-силовые качества**

##### *Прыжок в длину с места*

Проводится в спортивном зале. Ребенок становится на линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3

раза. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается.

## **2. Скоростные способности**

### *Бег на 10 м с хода*

На беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 минут. Фиксируется лучший результат.

### *Бег на 30 м с высокого старта*

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

## **3. Силовые качества**

### *Метание набивного мяча (весом 1 кг) стоя у черты – способом из-за головы двумя руками*

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок делает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

### *Метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность*

По команде педагога ребенок подходит к линии, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 200 гр.

### *Гибкость*

Оценивается при помощи упражнения наклона туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком (-). При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны (воспитатель придерживает слегка колени ребенка). Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

### *Выносливость*

Оборудование. Готовится беговая дорожка (дистанция 150 м).

Дети встают на линию старта и по команде «Марш!», вместе с воспитателем стайкой бегут к линии финиша. Педагог отмечает продолжительность бега в медленном темпе, мин.

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-внутрь; вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70); прямолинейность, ритмичность бега.

Результаты мониторинга образовательного процесса заносятся в общую таблицу, где указываются все результаты уровня овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям.

**Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств  
детей 4-7 лет**

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

**Оценка уровня освоения программного материала**

Уровень развития физических качеств определяется по таблице возрастно-половых нормативов.

*2 балла (часто):*

- ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе;
- легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое;
- с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

*1 балл (иногда):*

- ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе;
- соблюдает направление, основную форму и последовательность действий;
- с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения;
- соблюдает правила в подвижных играх.

*0 баллов (крайне редко):*

- ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, отстает от общего темпа выполнения упражнений;
- движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей;
- необходим отдельный показ упражнений, движений;
- активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Протокол**  
**Обследования уровня освоения детьми 5-6 лет программного материала образовательного компонента**  
**«Физическое развитие»**

Старшая группа № \_\_\_\_\_ МБДОУ «Крепыш»  
 Инструктор по физической культуре О.Л. Мамаева

№ п/п	Показатели  Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Общий уровень двигательной активности		
			Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг		Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка правой рукой, м		Дальность броска мешочка левой рукой, м		Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном темпе, мин				
			Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н
1.																									
2.																									
3.																									
	<b>2 балла</b>																								
	<b>1 балл</b>																								
	<b>0 баллов</b>																								

## **Литература и средства обучения**

### **Методическая литература**

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

### **Дополнительная литература для педагога**

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». - М.; Просвещение, 1993;

2. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. - М.; ТЦ Сфера, 2007.

3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

4. Вареник Е.Н., Корлыханова З.А., Китова Е.В. Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре. - М.: ТЦ Сфера, 2009.

5. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

6. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду, старшая группа. - Скрипторий 2003, 2014.

4. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2009.

5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.

6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.

7. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М. Мозаика – синтез, 2005.

8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. ФГОС. - М. Мозаика – синтез, 2014.

9. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет. сада /В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2003.

### **Оборудование**

Мячи разного размера, обручи, гимнастические скамейки, гимнастические палки, маты, валики, модули разного размера, мешочки для метания, теннисные мячики, кубы, кубики, дуги для подлезания, мишени, стойки, сетка, ориентиры, мячи-хоппы, веревки, канат, гимнастические стенки, гимнастические доски, корзины, гантели, ленты, корригирующие и массажные дорожки, лыжи, лыжные палки, клюшки, шайбы, санки, мячи среднего размера, скакалки, наклонные доски, гимнастический бум, обручи среднего размера, флажки, тоннели, бруски.

### Календарно-тематическое планирование

Месяц	№	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Работа по основным видам движений	Вводная часть ОРУ	Игры разной подвижности НРК	Оборудование
Сентябрь	1			Сюжетное «Вспомним, что умеем»	Упражнять в ходьбе и беге по одному, врассыпную и в колонне, в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	<b>ОВД:</b> 1. «Пойдём по мостику» - ходьба по гимнастическому бревну перешагивая через набивные мячи, руки на пояс. 2. «Прыгаем как зайка» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед – 4 м. 3. «Не урони» - перебрасывание мяча в паре: способ – снизу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, бег по одному, по сигналу ходьба врассыпную. Перестроение в колонну по два. <b>ОРУ без предметов</b> (ист. №1, стр.15)	«Мышеловка» - (ходьба по дорожкам из шнуров).	2 скамьи, 4 кубика; мячи на пару по количеству детей.
				Примечание					
	2			Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках, развивать координацию в прыжках в высоту; ловкость в бросках мяча вверх.	<b>ОВД:</b> 1. «Достань до предмета» – прыжки на месте на двух ногах. 2. «Подбрось - поймай» - броски малого мяча вверх двумя руками. 3. Бег в медленном темпе до 1,5 мин.	Ходьба на носках, пятках, между ориентирами. Бег между предметами. <b>ОРУ с мячом</b>	П/И «Фигуры»	Мячи по количеству детей. божья коровка на палочке.
			Примечание						

				Игровое «Мы бросаем далеко и в цель попадаем хорошо»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, до 1 мин., в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость, устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<b>ОВД:</b> 1. «Идём на огород» - ходьба по канату боком приставным шагом. 2. «Собираем урожай» - ползание по гимнастическому бревну с опорой на колени и ладони. 3. «Вот так капуста» - броски мяча вверх двумя руками, ловля.	Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег до 1 мин. <b>ОРУ без предметов</b> (ист. №1, стр.22)	П/И «Удочка» - НРК* Упр. «2Кто быстрее принесёт урожай» - 2 раза.	Мячи по количеству детей; канат, скакалка с привязанным мешочком.
			Примечание						
				Игровое «Хочу стать ловким»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии.	<b>ОВД:</b> 1. «Комбайнёры» - пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в группировке. 2. «Идём по полю» - ходьба с перешагиванием через кирпичики, с мешочком на голове. 3. «Мышка с колоском» - прыжки на двух ногах с продвигаясь вперёд.	Ходьба в медленном темпе с перекатом с пятки на носок. По сигналу семенящим шагом. <b>ОРУ с гимнастическими палками «Собираем урожай»</b> (ист. №1, стр.25)	П/И «Мы - весёлые ребята» Упр. «Кто быстрее принесёт урожай» - 2 раза.	Гимнастически е палки по количеству детей, кирпичики, мешочки по количеству детей.
			Примечание						

Октябрь	5		Учебно - тренировочное «Мой детский сад»	Выявлять физическую подготовленность детей: - в метании мешочка с песком 200 гр. в даль правой и левой рукой; - в беге медленным темпом продолжительностью до 1 мин.	<b>ОВД:</b> 1. «Меткий стрелок» - метание в даль мешочка правой и левой рукой. 2. «Пройди по бревну» - ходьба по бревну с прямой спиной, переход на ходьбу по канату.	Построение в шеренгу, бег до 1 мин, ходьба. Ходьба на носках, на пятках чередуя. Бег в медленном темпе до 1 мин.	П/И «По ровненькой дорожке» Ходьба по корригирующим дорожкам с приседанием. П/И «Зайка беленький сидит»	
			Примечание					
	6		Сюжетное «В мире животных»	Разучить повороты по сигналу во время ходьбы; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<b>ОВД:</b> 1. «Котята играют» - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. «Свинка в домике» - подлезание под дугу правым и левым боком, не касаясь пола. 3. «Курочки и петушок» - перешагивание через набивные мячи.	Ходьба с разным положением рук и ног, повороты кругом по сигналу. Бег через бруски. <b>ОРУ с гимнастической палкой</b> (ист. №1, стр.30).	П/И «Кот и воробышки» 1-2 р. П/И «Кот и мыши»	Мячи по количеству детей, дуги для подлезания, 5 набивных мячей, корзина для метания.
			Примечание					
	7		Учебно-тренировочное «Прогулка в осенний лес»	Повторить ходьбу с изменением темпа движений; развивать координацию движений и глазомер при ударе волана ракеткой; повторить игровое упражнение с прыжками.	<b>ОВД:</b> 1. «Пас друг другу» - передача мяча попеременно правой и левой ногой. 2. «Отбей волан». 3. «Будь ловким»	Построение в колонну, ходьба с изменением темпа по сигналу. Бег враспынную. <b>ОРУ с малым мячом</b>	П/И «Кто больше соберёт грибов» - НРК* П/И «У кого мяч»	2 скамьи, мяч на пару, мячи по количеству детей, дуги для подлезания, 5 набивных мячей, корзина для метания.
		Примечание						

	8		Учебно-тренировочное «Я -человек»	Развивать выносливость в беге упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	<b>ОВД:</b> 1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину». 3. «Проведи мяч».	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе, ходьба врассыпную	П/и «Ловишки-перебежки» ИМП «Затейники»	Мячи маленькие, корзины.
			Примечание					
	9		Учебно-тренировочное «В мире овощей»	Закреплять игровые упражнения со снежками, упражнять в равновесии прыжках.	<b>ОВД:</b> 1. Игровые упражнения «Снежок в цель», «Поймай снежок» - перебрасывание снежков друг другу. 2. «Не задень» - ходьба на носках змейкой вокруг кеглей.	Построение в шеренгу, ходьба колонной по одному, на сигнал «Стоп» - остановиться, бег в среднем темпе, переход на ходьбу врассыпную.	П/и «Мышеловка» «Угадай по голосу».	Снежки по количеству детей.
		Примечание						
Ноябрь	10		Комплексное «Веселые аттракционы»	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задано снежками, упражнять в беге.	<b>ОВД:</b> 1. Игровые упражнения: «Снежок водящему», «По бревну».	Ходьба в чередовании с бегом с перешагиванием через снежные валики, попеременно левой и правой ногой, без паузы, ходьба врассыпную, по команде стоп остановиться и встать на одной ноге.	П/и «Ловишки парами» ИМП «Летает – не летает»	Снежные валики по количеству детей.
			Примечание					
	11		Игровое «Быть здоровыми хотим»	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании снежков в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	<b>ОВД:</b> 1. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни не задень».	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1.5 мин, ходьба врассыпную.	П/И «Ловишки с ленточками»- П/И «Бег в снегоступах» - НРК*	Шнуры, снежки
		Примечание						

	12		Сюжетное «Тренировка команд снеговиков»	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	<b>ОВД:</b> 1. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит снежок». «Не задень» - пробежать, не задев кегли.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, бег с перешагиванием через препятствия.	П/и «Ловишки -перебежки», П/и «Удочка»	Мячи по количеству детей
			Примечание					
	13		Сюжетное «Скоро, скоро Новый год»	Повторить ходьбу и бег с выполнением действия по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить перебрасывание снежков друг другу из – за головы.	<b>ОВД:</b> 1. «Лепим Снеговичка» – броски мяча из – за головы в паре. 2. «Перепрыгни через сугробы» - прыжки на двух ногах через снежные валики. 3. «По бревну» - ходьба по наклонному бревну боком, руки в стороны, переход спуск боком, приставным шагом.	Ходьба и бег между предметами, соблюдая дистанцию. <b>ОРУ с обручем</b>	П/И «Ловишки с ленточками»- П/И «Бег в снегоступах» - НРК*	Обручи на каждого ребёнка. снежки по 1 для пары, снежные валики, наклонная доска, бревно, снегоступы.
			Примечание					
Декабрь	14		Игровое «В мире вещей»	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, в бросании снежков в цель.	<b>ОВД:</b> 1. «Кто быстрее до снеговика» прыжки на двух ногах до ориентира и обратно. 2. «Пройдем по мосточку» -ходьба по снежному валу в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, смена направления, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу со сменой направления.	П/И «Оленьи упряжки»  П/И «Не оставайся на полу»	Маленькие мячи на каждого ребёнка, скакалка
			Примечание					
	15		Комплексное «Веселые аттракционы»	Развивать ритмичность ходьба на лыжах, упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	<b>ОВД:</b> 1. Ходьба на лыжах скользящим и приставным шагом. 2. «Метко в цель» - метание снежков в цель.	Ходьба с разным положением рук и ног, крестным шагом, переступая через палки. Бег по кругу со сменой направления. <b>ОРУ с кольцами.</b>	П/И «Успей выбежать» -	Лыжи на одну подгруппу детей.

			Примечание					
16			Игровое Неделя здоровья «В гостях у сказки»	Повторить передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	<b>ОВД:</b> 1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. Игровое упражнение с шайбой и клюшкой. 3. Скольжение по ледяным дорожкам	Ходьба по следам, с разным положением рук, имитация ходьбы животных по сказке «Зимовье зверей» (петух, бык, свинья, баран, гусь. <b>ОРУ без предметов</b>	П/И «Охотники и зайцы» П/И «Море волнуется»	Лыжи, клюшки с шайбами на подгруппу детей.
			Примечание					
17			Учебно - тренировочное «Тренировка команд Снеговиков»	Повторить передвижения		Ходьба и бег гимн. шагом, с хлопками, со сменой направления. «Карнавал» <b>ОРУ без предметов</b> (ист. № 4, стр.94) (Муз сопровождение «Танец снежинок», «Карнавал»).	П/И «Хитрая лиса». Эстафета «Перехитрим Волка» - ползание по- пластунски 4 м. до кеглей, - обратно - прыжки с кеглей, зажатой между ногами.	
			Примечание					
18			Игровое «Игры народов Севера»	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	<b>ОВД:</b> 1. Переступание на лыжах вправо и влево под руководством инструктора. 2. Катание на санках. 3. «Сбей кеглю»	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе.	П/И «Бег в оленьих упряжках» - НРК* П/И «Прыжки через сани» - НРК*	Следы из линолеума, два больших мяча, шнур, снегоходы
			Примечание					

Январь	19		Учебно - тренировочное «Зимняя Олимпиада»	Учить ведению шайбы клюшкой, выполнять элементы баскетбола (одной рукой от плеча); Закреплять умения прыгать с разбега с толчком одной ногой. Совершенствовать умения ходить сна лыжах, удерживать равновесие.	<b>ОВД:</b> 1. «Олимпийский Огонь» - бег с факелом в руках до ориентира и обратно. 2. «Биатлонисты» – ходьба на лыжах до ориентира, забрасывание малого мяча в горизонтальную цель. 3. «Хоккей» - ведение шайбы клюшкой до ориентира и обратно.	Беседа о Зимней Олимпиаде, ходьба с высоким подниманием колена, имитация движений видов спорта. Бег 1.5 – 2 мин. <b>ОРУ шайбой.</b>	«В хоккее играют...»	Лыжи 2-3 пары, 2 стойки, 2-3 клюшки, шайбы.	
			Примечание						
	20		Комплексное «Птицы зимой»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<b>ОВД:</b> 1. Катание на санках. 2. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 3. «Кто быстрее» –прыжки до снежков. 4. «Пробеги не задень»- бег между ориентирами.	Ходьба с имитацией. движений, бег врассыпную до 1.5 мин. с изменением направления. ОРУ «Птичья гимнастика»	П/И «Вороны и собачка»- КДОУ, П/И «Перелёт птиц» (с метанием мяча)	Стойки баскетбольные гимнастические палки, малые мячи по количеству детей, 6 брусков, скамья.	
			Примечание						
Февраль	21		Комплексное «Мастерская доброты»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	<b>ОВД:</b> 1. «Пробеги- не задень» бег между снежками. 2. «Кто дальше бросит» метание снежков на дальность.	Ходьба в колонне, по кругу, с ускорением и замедлением темпа, с остановкой на сигнал «Зайка боится», «Лиса крадётся». Ходьба и бег врассыпную. Упр. на дыхание «Сова». <b>ОРУ с большим мячом «Зайки»</b>	П/И «Птички и кошка» П/И «Волк и олени»- НРК*	Ориентиры, лыжи на подгруппу детей.	
			Примечание						

22			Сюжетное «В феврале особый праздник есть»	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<b>ОВД:</b> 1. Повороты на лыжах вправо-влево, ходьба по лыжне скользящим шагом. 2. «По местам». 3. «С горки» - катание на санках с горки парами.	Ходьба и бег с различным положением рук и ног. П/И «Займи своё место в строю»	П/И «Самолёты»	Лыжи на подгруппу детей, санки на подгруппу детей.
			Примечание					
23			Сюжетное «Про самых мужественных»	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	<b>ОВД:</b> 1. Повороты на лыжах вправо и влево; упражнение «Пружинка» 2. Ходьба по лыжне до 100 м. 3. Катание на санках.	Ходьба и бег в рассыпную, с изменением направления, с выполнением различных заданий, бег до 1 мин. Упр. на дыхание. <b>ОРУ без предметов</b>	П/И «Встречные перебежки»	Лыжи на подгруппу детей, санки.
			Примечание					
24			Игровое «Мамочка любимая»	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<b>ОВД:</b> 1. «Кто дальше», «Кто быстрее». 2. Ходьба по лыжне скользящим шагом. 3. Повороты вправо и влево.	Ходьба в колонне с поворотом по сигналу, бег со сменой движения, бег до 1.5 мин. <b>ОРУ без предметов</b>	П/И «Пожарные на учении» Эстафета с большим мячом «Играем с мамой» - прокати мяч водящему НРК*	
			Примечание					

Март	25		Игровое «Юные спортсмены»	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	<b>ОВД:</b> 1. «Точно в круг» - метание снежков в обруч, положенный на полу. 2. «Кто дальше» - метание снежков на дальность.	Ходьба в колонне и по кругу с разным темпом и со сменой направления по сигналу. Бег со сменой направления, врассыпную между предметами, не задевая их. <b>ОРУ без предметов</b>	П/и «Ловишки»	
			Примечание					
	26		Учебно – тренировочное «Дружно мы идём в поход»	Упражнять в беге и прыжках, повторить игровые упражнения на санках.	<b>ОВД:</b> 1. «Гонки на санках передвигание на санках до финиша и обратно. 2. «Не попадись»-прыжки из круга в круг. 3. Ходьба по снежному валу, балансируя руками.	Ходьба с различным темпом, положением рук и ног, змейкой, бег в различном темпе. <b>ОРУ «Зарядка туриста» с гантелями»</b>	П/И «Стоп»- П/И «Пастухи и стадо»- НРК*	Гантели по 2 шт. на каждого ребёнка, барабаны, шнур, малые обручи, гимнастическая скамья.
			Примечание					
	27		Игровое «Путешествие в лес»	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	<b>ОВД:</b> 1. «Пас точно на клюшку». 2. «Проведи, не задень».	Упражнять в ходьбе с перестроением парами в колонну, беге врассыпную. <b>ОРУ с обручем.</b>	«Не оставайся на земле»- П/И «Караси и щука»- НРК*	Обручи, мешочки на каждого ребёнка, шнур, набивные мячи, корзины.
		Примечание						
28		Игровое «Дом, в котором я живу»	Упражнять в непрерывном медленном беге 1 мин., ходьбе и беге по кругу. Закрепить прыжок в длину с места, упражнять в подлезании, метании мяча в парах от груди.	<b>ОВД:</b> 1. «Заяц – прыгун» – прыжки в длину с места отталкивание 2 ногами. 2. «Жук и добыча»- подлезание в обруч. 3. «Белка и орешки» - броски мяча вверх, отбивание мяча вокруг себя.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за верёвку. <b>ОРУ со шнуром – косичкой.</b>	«Полярная сова и евражки» - НРК*  П/И «Каюр и собаки» -НРК	Верёвка, косички – шнуры, мячи на каждого ребёнка, маты, дуги.	

			Примечание					
	29		Учебно – тренировочное «День космонавтики»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в ходьбе по диагонали, сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<b>ОВД:</b> 1. «В невесомости» – ходьба по гимнастической скамье, руки в стороны. 2. «Звездопад» – броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах. 3. «Тренировка космонавта» – прыжки через бруски – 50 см.	Ходьба и бег по кругу с перешагиванием. через палки, с приседанием на сигнал, по диагонали, с ускорением и замедлением. <b>ОРУ с гимн. палкой «Гимнастика космонавтов»</b>	П/И «Найди себе пару»  П/И «Ловишки – перебежки»	Гимнастические палки по количеству детей, гимнастическая скамья, бруски, ребристая доска. иллюстрации о космосе.
			Примечание					
Апрель	30		Игровое «Я расту здоровым»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<b>ОВД:</b> 1. «Прыгаем через скакалку» – вращение вперёд. 2. «Прокати обруч» – прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. «Пролезь в обруч» – прямо и боком.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами. Широкая расстановка по залу. Упр. на дыхание. <b>ОРУ с короткой скакалкой.</b>	П/И «Стой» П/И «Охотники и зайцы»- НРК*	Скакалки по количеству детей; обруч на пару; стойки для обруча.
			Примечание					
	31		Учебно – тренировочное «День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<b>ОВД:</b> 1. «Меткие охотники» – метание малого мяча в вертикальную цель (Стена Ямала). 2. «Перелезь гору» – ползание по прямой, переползание через скамейку. 3. «На вулкане» – ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи.	Ходьба и бег с изменением направления, с выполнением различных заданий, перешагивание через препятствия (горы, камни, тропинки, следы) бег между предметами. <b>ОРУ с малым мячом.</b>	П/И «Удочка»-  П/И «Полярная сова и евражки»- НРК*	Мягкие прямоугольные модули, кочки, тряпочная дорожка, следы линолеума, малый мяч по количеству детей, скамейки, набивные мячи.

			Примечание						
32			Учебно – тренировочное «Транспорт»	Выявление физической подготовленности детей: - в прыжках в длину с места; - в беге на 10 м; - в метании мешочка вдаль правой и левой рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	<b>ОВД:</b> Тренировка пожарных 1. «Прыжки в длину с места» - прыжки в длину на двух ногах - 2-3 р. 2. «Пожарные едут на вызов» - скорость бега на 10 м. 3. «Чей самолёт улетит дальше» - метание мешочка вдаль правой и левой рукой (пожарные тушат пожар).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в разном темпе – «Пожарные». Ходьба и бег с высоким подниманием колена. (ист. № 1, стр.92)	П/И «Кто по дорожке»	Мешочки с песком, линейка, ориентиры для бега.	
			Примечание						
33			Учебно – тренировочное «Транспорт»	Выявление физической подготовленности детей: - в прыжках в длину с места; - в беге на 10 м; - в метании мешочка вдаль правой и левой рукой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	<b>ОВД:</b> Тренировка пожарных 1. «Прыжки в длину с места» - прыжки в длину на двух ногах - 2-3 р. 2. «Пожарные едут на вызов» - скорость бега на 10 м. 3. «Чей самолёт улетит дальше» - метание мешочка вдаль правой и левой рукой (пожарные тушат пожар).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба в разном темпе – «Пожарные». Ходьба и бег с высоким подниманием колена. (ист. № 1, стр.92)	П/И «Кто по дорожке»	Мешочки с песком, линейка, ориентиры для бега.	
			Примечание						

Май	34		Игровое «День Победы»	Упражнять в ходьбе и медленном беге с поворотом в другую сторону, по команде педагога; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; броски мяча о стену одной рукой и ловлей его после отскока двумя руками.	<b>ОВД:</b> 1. «Меткий стрелок» - метание в даль мешочка правой и левой рукой. 2. «Пройди по бревну» - ходьба по бревну с перешагиванием набивных мячей. 3. «Перепрыгни через речку» - (4 м.) - прыжки в длину, продвигаясь вперёд.	Построение в шеренгу, смена направления по сигналу, медленный бег до 2 мин, ходьба. <b>ОРУ без предметов «Солдатская подготовка»</b>	П/И «Граница на замке» - по типу «Мышеловка» П/И «Что изменилось?»	Набивные мячи, ориентиры, малый мяч по количеству детей, гимнастические бревна.
			Примечание					
	35		Учебно – тренировочное «Я расту здоровым»	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча в паре.	<b>ОВД:</b> 1. «Самый сильный, самый ловкий» - прыжки в длину с разбега (разбег 5-6 м). 2. «Школа мяча» - перебрасывание мяча в паре от груди. 3. «Кто быстрее до флажка» - ползание по прямой до ориентира, опираясь на ладони и ступни.	Построение в шеренгу, переступание на месте с поворотом налево, направо. Бег и ходьба с перешагиванием через шнуры. <b>ОРУ с флажками (султанчиками)</b>	П/И «Не оставайся на полу» - НРК*  МПИ «Найди и промолчи»	Шнуры, ориентиры, маты, мячи на пару, султанчики (флажки) на каждого ребёнка, ребристая дорожка.
		Примечание						

				Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе; повторить прыжки между предметами.	<b>ОВД:</b> 1. «Проползи и подтянись» – ползание по бревну на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. «Преодолей преграду» – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 3. «Прыгай, не зевай» – прыжки на двух ногах между утяжелёнными мячами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя. Игровое упражнение «Быстро в колонны» <b>ОРУ с обручем.</b>	П/И «Караси и щука» П/И «Ручейки и озёра» <sup>2</sup> - НРК*	Обручи на каждого ребёнка, утяжелённые мячи, скамейки.
			Примечание						
				Игровое «Вспомним, что умеем»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе; повторить прыжки между предметами.	<b>ОВД:</b> 1. «Проползи и подтянись» – ползание по бревну на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 2. «Преодолей преграду» – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 3. «Прыгай, не зевай» – прыжки на двух ногах между утяжелёнными мячами.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя. Игровое упражнение «Быстро в колонны» <b>ОРУ с обручем.</b>	П/И «Хитрая лиса»	Бревно, обручи, утяжелённые мячи
			Примечание						