

Принято

Заседание педагогического совета
06.09.2018 №

Утверждено

Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Изумрудный город»
О.В.Абросимова
Приказ от _____ 2018 № ____ -о.д

**Рабочая программа
по образовательной области:
Физическое развитие**

НОД «Растим детей сильными, ловкими и жизнерадостными»

Возрастная группа детей: **6-7 лет**

Год составления программы: **2018**

Составитель: инструктор физической культуры

Липунцова Ю.Н.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Основой для разработки рабочей программы являются:

-Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13».

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 №1155).

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам –образовательным программам дошкольного образования (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014).

-Основная общеобразовательная программа МБДОУ «Детский сад «Изумрудный город» (утверждена на педагогическом совете от 06.09.2018 г. №1).

-Методический комплект программы «Детство», Образовательная область «Физическая культура»; Сапкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2013.

-Физическое развитие детей 2-7 лет; Е.И. Подольская, Волгоград 2013.

-Развитие двигательных способностей старших дошкольников; Т.В. Хабарова, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.

-Физическая культура в детском саду, система работы в подготовительной к школе группе; Л.И. Пензулаева, МОЗАЙКА – СИНТЕЗ Москва, 2012.

2. Цель и задачи рабочей программы

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи обучения:

- 1) Содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- 2) Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
 - закрепить двигательные умения и знания правил в спортивных играх и упражнениях;
 - закрепить умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- закрепить умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
 - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- 3) Развивать у детей физические качества: (выносливость, силу, гибкость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость – координацию движений.
 - 4) Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
 - 5) Формировать у детей интерес к спортивным играм, такие как: футбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис, игра в городки.

3.Ориентация детей в образовательной области

В данной рабочей программе представлена деятельность, ориентированная на детей 6-7 лет : Вводная часть, основная часть и заключительная часть.

Настоящая программа включает три части работы с детьми:

- Вводная часть: организовать занимающихся, объяснить задачу, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений (элементы строя, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения.)
- Основная часть: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости. (ОРУ без предметов и с предметами, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и др.)
- Заключительная часть: обеспечит постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных НОД в основной части, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги НОД, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

4.Структура организации образовательной области «Физическое развитие»

Название деятельности	Количество в неделю	Количество в месяц
Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными	2	8
Длительность 1 образовательной ситуации составляет 30 минут		

5.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать

подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Методы:

- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Практические методы
- Наглядные методы
- Вербальные (словесные) методы

Приемы:

- Наглядно-зрительные
- Тактильно-мышечная наглядность
- Предметная наглядность
- Наглядно-слуховые приемы
- Приемы вербального (словесного)

6. Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: *совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей.*

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной,
- экспериментальной.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов реализуется через решение образовательных задач, которые одновременно сочетаются с выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – играми, утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.:

- сюжетно – ролевая игра;
- строительные игры;
- игра-экспериментирование;
- конструирование;
- развивающие игры;
- просмотр видео –фильмов;
- экскурсия;

- ситуативный разговор;
- рассказ
- и т.д.

7.Формы организации образовательной области «Физическая развитие»

- НОД тренировочного типа
- Тематические занятия
- Фронтальный способ
- Поточный способ
- Групповой способ
- Индивидуальный способ
- Контрольно-проверочные НОД

8.Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

- Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Физкультминутки

9.Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной области «Физическое развитие»

Спортивный зал оснащен современным оборудованием, что позволяет продуктивно работать с детьми. Для того чтобы заинтересовать детей, в зале удобно размещено спортивно-игровое оборудование. У центральной стены - детский игровой комплекс «Самсон» - это гимнастическая стенка с набором приставных досок и лестниц, канатов, разновысотных бумов - все это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений. Модули, маты, координационные дорожки, мешки для прыжков и другие предметы не оставят равнодушным ни одного малыша. Развивая ловкость, чувство равновесия и координацию движений. Для общего развития детей предусмотрено тренажерное оборудование: Велотренажер механический – позволяет проводить занятие сердечнососудистой и дыхательных систем, способствующей развитию выносливости. Тренажер «Ходики» или как его еще называют «Бегущие по волнам» - этот тренажер позволяет имитировать ходьбу и бег по воздуху, развивая чувство равновесия, тренирует вестибулярный аппарат. Гребной тренажер (с одним рычагом) - укрепляет сердечно сосудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Мини-твистер с ручкой- тренажер способствует развитию координационных движений, развивает мышцы ног, ручка позволяет удобно держаться во время тренировки, что является дополнительным элементом безопасности. Мини-степпер с ручкой-тренажер способствует развитию координационных движений,

развивает мышцы ног. Тренажер «Наездник («Райдер»))» - идеальный тренажер для проведения тренировок в игровой форме, укрепляет сердечнососудистую систему, позволяет активно развивать мышцы спины, ног, плечевого пояса и пресса. Тренажер беговая дорожка- механическая детская беговая дорожка идеально подходит для проведения занятий в игровой форме. Два батута с телескопической ручкой - ручка регулируется под рост ребенка, обеспечивая безопасность во время прыжков, батут развивает вестибулярный аппарат, координацию движений.

Универсальным является специально предназначенное для групповой комнаты физкультурно-игровое оборудование – малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

- кегли (один-два набора);;
- напольные и подвесные кольцебросы;
- поролоновые и матерчатые мячи;
- две-три скакалки, шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен, музыкальный молоточек;
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

Физкультурно – игровое оборудование представляет собой развивающую среду, которая имеет 4 признака:

- Комфортность и безопасность (подушки, коврики. НОД может проходить в групповых комнатах и спальнях, раздевалках и холлах. Все это формирует чувство уверенности и защищенности).
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений (пособия разных материалов, многообразных цветов и форм).
- Обеспечение самостоятельности индивидуальной деятельности (Соблюдение этого правила помогает составлению субъективной позиции ребенка, интериоризация приобретенного опыта)
- Обеспечение возможности исследования (Среда, развивающая движение, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытание ребенком своих способностей, овладения культурой движений своим путем.)

10.Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- Проектор
- Экран
- Магнитофон
- Ауди и CD диски

Календарно-тематический план по НОД «Растим детей сильными, ловкими и жизнерадостными»

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Авторы :Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А									
Мониторинг									
Сентябрь(стр.55-56)	1								
	2								
	3(17-21сентября)	Построение из колонны по одному, в колонну по три расчет на 1-3	Ходьба обыч., на пятках, на наружных сводах стопы, на носках, с разным расположением рук, семенящим,	Бег спиной вперед, легкий бег, быстрый бег; Дыхательные упражнения	С мячом среднего размера	Х. по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагивание м через палку	В высоту с места, с разбега до предмета	Катание в парах набивного мяча	Ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
4(24-28 сентября)	Построение из колонны по одному, в колонну по три. Расчет 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.	«муравьишки», «крабики», «слоники»				В длину с места до ориентира	Бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову		

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И	
Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А										
Октябрь(стр.57-58)	1(1-5октября)	Построение в три звена	Х. на носках, руки вверх, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен,	Приставной галоп вправо и влево, Дых. упр. Подскоки, легкий бег змейкой, бег	С гантелями	Х. по скамейке с клопком под вытянутой вперед гогой	В высоту с разбега через канат	забрасывани е мяча в баскетбольно е кольцо одной и двумя руками с ведением		«мяч капитану»
	2(8-12октября)	Перестроение из колонны по одному, в колонну по 4 (шахматном порядке). Расчет 1-4	имитация с кодыбы на пыхах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канатоходцы» в полуприседе	с сильным захлестывани ем ног назад, с выбрасывани ем прямых ног вперед			Через веревку боком с ажатым между ног мешочком	мяча с места, с расстояния 3 шагов. Отбивание мяча о землю одной рукой в движении; передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасыван ие мяча друг другу во время ходьбы, бега	Ползанье под дугами с опорой на руки, быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с нее	«пустое место»

	3 (15-19 октября)	Построение в три звена				Прыжки по скамейке с продвижением вперед	На двух ногах через веревку	Ведение мяча и забрасывание его в кольцо		«перебрось мяч»
Октябрь (стр.57-58)	4 (22-26 октября)	Построение из колонны по одному, в колонну по три. Расчет на 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны	Х. на носках, на пятках боком, с перекатом ноги с пятки на носок, «муравьишки», ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом,	Боковой галоп, дых. упр. Легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлестовани ем голи наза, бег на носках с изменением направления движения	С гимнастической палкой		На двух ногах с подбрасывани ем вверх мяча двумя руками и ловля его	забрасывани е мяча двумя руками в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов	По веревочной лестнице	«съедобное- несъедобно»
	5 (29-5 ноября)		упражнениями для рук, обычная ходьба, подскоки			Прыжки по скамейке с продвижением вперед	На двух ногах через веревку	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами		«перебрось мяч»

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А									
Ноябрь (стр.59-60)	1(5-9ноября)	Построение в три звена	Х. на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной перед, в приседе,	С кубиками	Х. по канату прямо боком	С ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад	Ведение мяча одной рукой	По канату	«прокати мяч в тоннеле»
	2(12-16ноября)	Построение в колонну, равнение на ведущего, повороты на месте, кругом. Перестроение в 4 колоны, насчет 1-4	«крабики», «слоник», «канатоходцы» обычная х., прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед		Беговой галоп, легкий бег, бег с заданием Дых. упр .		На одной ноге с продвижением вперед камешка	Ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями, в прыжках с ноги на ногу	По канату
	3(19-23ноября)	Построение в три звена	Х. на носках, руки вверх; на пятках, руки сзади; с постановкой одной ноги на	Бег быстрый, боковой галоп, подскоки, легкий бег, бег с захлестыванием голени назад,	С набивным мячом	Х. по скамейке с перешагиванием через набивные мячи	Через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой	Игровые упражнения с набивным мячом	

	4(26-30ноября)	Перестроение в колонны. Расчет на в ведущего.	2,3,4 1-4. на	пятачку, другой на носко; с приставлением «канатоходцы» «слоники», с перекатом; семенящим и широким шагом; имитация х. на тыжах	Бег с заданиями, выбрасыванием прямых ног вперед			Через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с кодьбой	Проползи под гимнастической скамейкой	«успей взять»
--	----------------	---	---------------------	---	--	--	--	---	---------------------------------------	---------------

Мес/ Нед/	Строчные упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И	
Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А , Давыдова Н.А										
Декабрь(стр.61-62)	1(3-7 декабря)	Построение из колонны по одному в три колонны Расчет 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны	Х. на носках, на пятках боком, с перекатом ноги с пятки на носок, «муравьишки», ногами вперед, «обезьянки», приставным шагом, с упражнениями для рук, обычная ходьба, подскоки	Бег с изменением направления движения, спиной вперед, подскоки, легкий бег, быстрый бег, с дыхат. Упр.	С гимнастической палкой	Х. по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны	перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо- влево на месте, с продвижением вперед	Бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах4 передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его поле отскока		«Хоккеист»
	2(10-14декабря)	Построение в три колонны, расчет на 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны						двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди	ползание с опорой на предплечья и колени между кеглями	«куслей взять»
	3(17-21 декабря)	Построение в колонну по одному, перестроение в 3 колонны по расчету	Х. на носках, на пятках боком, с перекатом ноги с пятки на носок, «муравьишки», ногами вперед, «обезьянки»,	Бег передуется с бегом захлестывание м голени назад, выбрасы прямые ноги	С гантелями	Бег по скамейке, руки в стороны	Друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу			«салки»

4(24-28декабря)	Перестроение в колонну по 2, 3 в движение. Расчет на 1-3	приставным шагом, с упражнениями для рук, обычная ходьба, подскоки	вперед Бег обычный, боковой галоп, бег в среднем темпе до 2 мин.		вращение обруча	Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед	Броски мяча через волейбольную сетку в парах	залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны	«добрые слова»
-----------------	--	--	---	--	-----------------	--	--	---	----------------

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Январь(стр.63-64)	1	-	-	-	-	-	-	-	-
	2	-	-	-	-	-	-	-	-
	3(14-18)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Расчет 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны	Ходьба «по медвежье», на наружных сводах стопы, высоко поднимая колени, с разным положением рук.	чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени.	С мячом среднего размера	Х. по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной	На батуте	Х. на четвереньках с толканием головой мяча на расстоянии 3м	Ползание на четвереньках к боком со сменой направления движения по сигналу;

	4(21-25января)	Построение в колонну по одному. Перестроение в три колонны через середину зала. Расчет 1-3	Ходьба парами, на носках, пятках, разным положением рук	Бег обычный, парами, «Змейкой», в чередование с ходьбой.			На батуте		Вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла	«тихо-громко»
	5(28-1февраля)	Построение в три звена	Х. на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной перед, в приседе, «крабики», «слоник», «канатоходцы» обычная х.	Боковой галоп, легкий бег, бег спиной вперед, бег с заданием. упр .		Х. по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной		Х. на четвереньках с толканием головой мяча на расстоянии 3м		«мяч соседу!»

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П\И
--------------	------------------------------	--------	-----	-------------	------------	--------	---------	---------	-----

Февраль(стр.65-		Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А							
	1(4-8февраля)	Перестроение в четыре колонны через середину, расхождениями парами направо, налево Построение в шеренгу, в	Ходьба в полуприсяде, с перекатом с пятки на носок Ходьба обычная, гимн. шагом, ходьба в рассыпную	Бег парами, бег в разных направлениях (до 2,5 мин) Бег выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и	С кубиками	Х. на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	В высоту с разбега	ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами	

	2(11-15февраля)	колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два, в три в движение		широким шагом, подскочный шаг			выпрыгивание на предмет с разбега в три шага		По канату	«оттолкни мяч»
	3(18-22февраля)	Перестроение в 2,3 колонны, расчет на 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны	Ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках Ходьба приставным шагом спиной вперед, на носках, на пятках, с разным положением рук	Легкий бег до 2,5 мин, в чередовании с ходьбой	С гимнастической палкой	Х. по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой	Через длинную скакалку	Броски мяча через волейбольную сетку в парах		«дружба»
	4(25-29февраля)	Построение в колонну по одному. перестроение в 3 колонны. Расчет на 1-3. Повороты на месте, право, влево, кругом.					Пробегание под скакалкой		Влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее разными темпами	«не урони мяч»

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Ц/И
--------------	---------------------------------	--------	-----	-------------	------------	--------	---------	---------	-----

М

Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А

	1(4-8марта)	Перестроение в три колонн по расчету. Повороты на месте, направо, налево, кругом	Ходьба приставным шагом вперед, назад, ходьба в полуприсяде, руки на поясе Ходьба перекрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках, руки на поясе, в стороны	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед) Бег непрерывный 3 мин.	С обручем	Х. скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе		Бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх		«через тоннель»
	2(11-14марта)	Перестроение из одной колонны в 2, в 4 . расчет 1-4					Через большой обруч, вращая его		По канату	«тик-так»
	3(18-22марта)	Перестроение из одной шеренги в 2,3. Расчет 1-3. Равнение на ведущего. Размыкание и смыкание вперед, назад	Ходьба «по-медвежьей», высоко поднимая колено, на носках, на пятках с разным положением рук Ходьба на носках, пятках, на наруж. сводах стоп. С раз. положением рук	Бег обычный, бег змейкой, бег по диагонали Бег обычный, бег с преодолением препятствий.	С набивным мячом	Х. на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед	Через скамейку «джигитовка»	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении		«прокажи мяч по скамейке»
	4(25-29марта)	Построение в колонну по 1, перестроение в 2,3 колонны. Расчет 1-3. Равнение на ведущего						Отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами	Ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья	«сделай фигуру»

Мес/ Нед/	Строевые упр. и перестроения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А , Давыдова Н.А									
Апрель(стр.69-70)	1(2-бапреля)	Перестроение из одной колонны в 2,3. Расчет 1-3.	Ходьба в сочетании с другими видами движений Ходьба парами на носках, на пятках, с разным положением рук	Бег с препятствиями и через рейку на высоте 20см Бег непрерывный до 3 мин	Со скакалкой, сложенной в четверо	Х. по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх двумя руками	перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками		«ловишки со скакалкой»
	2(9-13апреля)	Перестроение из 1 в 3 колон. Повороты направо, налево, прыжки на месте				Через скакалку на двух ногах		По канату	«перебрось мяч»
	3(16-20 апреля)	перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Расчет 1-3. Размыкание на вытянутые руки вперед в стороны	Ходьба обычная, ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, руки на поясе	Бег в колонне по одному в среднем темпе до 2,5 мин. Чередую с ходьбой	С гантелями	Бег по наклонной доске	Броски мяча через волейбольную сетку в парах		«вышибалы»
	4(23-27апреля)	перестроение в две колонны. Расчет на 1-2	Ходьба с заданиями на движение рук (за голову, за спину, вверх, в стороны и т.д)	Бег по диагонали, змейкой, боковой голоп		Через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге	Пролезание в катящийся обруч		«необычный художник»

Мес/ Нед/	Строев ые упр. и перестро ения	Ходьба	Бег	ОРУ тема	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	П/И
Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А									
Май(стр.71 -72)	1(30-04 мая)	перестроение в 3 колонны в движение	Ходьба пристав. Шагом по канату, руки на поясе, в полуприседе, на носках Ходьба скрестным шагом, ходьба в разных направлениях, с разными заданиями	Бег обычный высоко поднимая колени Бег непрерывный до 3 мин	С гимнастической палкой	Х. по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловля его двумя руками)	Метание мяча одной рукой от плеча вдаль		«меткие стрелки»
	2(7-11 мая)	перестроение в три колонны					В длину с разбега до ориентира		По веревочной лестнице
3	Мониторинг								
4									

11.Итоги освоения содержания образовательной области

- 1) Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- 2) Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- 3) Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движение передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремиться к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- 4) Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта