

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

**Принято**

Заседание педагогического совета  
06.09.2018 № 1

**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: **5-6 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 организаций 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 деятельностью 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»; Санкт-Петербург, ДЕТСТВО-ПРЕСС 2013.

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

## **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 5-6 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 |
|--|---------------------|--------------------|
| Расти детей активными, ловкими, жизнерадостными                      | 2                   | 8                  |
| Длительность 1 образовательной ситуации составляет <b>22,5 минут</b> |                     |                    |

### **5.Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»**

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 «Физическое 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 сердечно-сосудистую 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);
- две-три скакалки, шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен
- 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
- Аудио и CD диски



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

| Мес/<br>Нед/                                      | Строевые<br>упр. и<br>перестроени<br>я | Ходьба  | Бег   | ОРУ<br>тема   | Равновесие | Прыжки  | Метание  | Лазание  | П\И<br>М\П |                 |
|---|--|---|---|---|------------|---|--|--|------------|-----------------|
| Авторы :Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А |  |   |   |   |            |   |  |  |            |                 |
| <b>Сентябрь(стр.38-39)</b>                        | 1                                      | <b>Мониторинг</b>   |   |   |            |   |  |  |            |                 |
|   | 2                                      |   |   |   |            |   |  |  |            |                 |
|   | 3(17-21сентября )                      | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. | Х. в колонне по одному на носках, руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде «Кругом!»; скрестным шагом | Бег в среднем темпе с перешагиванием через предметы | С палкой   | Х. по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе  | На двух ногах между кеглями                            | Играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; |            | «быстро возьми» |
|   | 4(24--28 сентября)                     | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. | Х. в колонне по одному с выполнением упр. по сигналу  |   |            | Прокатывание мяча одно и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4м; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (10 раз) | Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу) |  |            |                 |



| Мес/<br>Нед/                                      | Строевые<br>упр. и<br>перестроения | Ходьба  | Бег  | ОРУ<br>тема                           | Равновесие               | Прыжки                                    | Метание  | Лазание   | ПИ<br>МДП             |
|---|------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|---|--|---|-----------------------|
| Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А |                                    |   |  |                                       |                          |   |  |   |                       |
| <b>Октябрь (стр.39-40)</b>                        | 1(1-5октября)                      | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. | Х. на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники», ногами вперед     | С обручем                             |                          | Через 5-6 предметов                       | Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте; |   | «ловишки - перебежки» |
|   | 2(8-12 октября)                    | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. | спиной вперед, обычная ходьба  |                                       |                          |   |  |   | Х. по скамейке боком  |
|   | 3(15-19 октября)                   | Построение в шеренгу, перестроение в 2 колонны, расчет на 1-2. Размыкание на вытянутые руки вперед                  | Х. на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики», | Бег змейкой, Бег, Легкий бег (1,5мин) | С мячом большого размера | Х. по скамейке на носочках, руки на поясе |  | забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м |                       |

|  |                |   |  |                                       |                          |   |   |  |  |                   |
|--|----------------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|---|---|--|--|-------------------|
|  | 4(22-26ноября) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. | «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба. | Бег змейкой, Бег, Легкий бег (1,5мин) |                          | Х. по скамейке на носочках, руки на поясе |   |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками | «летает- не тает» |
|  | 5(29-2 ноября) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед. |  |                                       | С мячом большого размера |   | Упр. «Перепрыгни – не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед |  |  | «гуси-лебеди»     |

| Мес/<br>Нед/                                      | Строевы<br>е упр. и<br>перестрое<br>ния | Ходьба   | Бег  | ОРУ<br>тема   | Равновесие  | Прыжки  | Метание   | Лазание   | П/И                               |
|---|---|--|--|---|---|---|---|---|-----------------------------------|
| Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А |   |  |  |   |   |   |   |   |                                   |
| <b>Ноябрь (стр41-42)</b>                          | 1(5-9 ноября)                           | Построен<br>ие в 3<br>колонны                                  | Х. на носках, руки<br>в стороны; на<br>пятках, с высоким<br>подниманием<br>колен, гусиным<br>шагом, «крабики»,<br>«муравьишки»,<br>«обезьянки», с<br>разведением | Боковой галоп<br>правым и левым<br>боком, бег<br>спиной вперед,<br>легкий бег | С палкой  | Х. по<br>скамейке с<br>перекладыва<br>нием мяча<br>из правой<br>руки в<br>левую перед<br>собой и за<br>спиной | перебрасывание<br>мяча двумя<br>руками снизу, из-<br>за головы в парах                      | Ползание по<br>гимнастическо<br>й скамейке на<br>четвереньках | «кто скорее добежит<br>до флажка» |
|   | 2(12-16 ноября)                         | Построен<br>ие в<br>шеренгу,<br>врассыпну<br>ю                 | носков врозь, по<br>кругу взявшись за<br>руки, с изменением<br>направления<br>движения   |   |   |   |   |   |                                   |
|   | 3(19-23 ноября)                         | Построен<br>ие в<br>шеренгу                                    | Х. на носках, руки<br>вверх; на пятках; со<br>сменой положения<br>рук, «крабики»,<br>«муравьишки»,   | С флажками  | Х. по<br>скамейке с<br>мешочком<br>на голове,<br>руки на<br>поясе | Подбрасывание<br>мяча двумя<br>руками вверх и<br>ловля его после<br>хлопка в ладоши;                          | Ползанье на<br>четвереньках<br>между кеглями,<br>подталкивая<br>перед собой<br>головой мяч. | «не оставайся<br>на полу»                                     |                                   |
|   | 4(26-30 ноября)                         | Построен<br>ие в<br>шеренгу,<br>построение<br>в три<br>колонны |  |   |   |   |   |   |                                   |

| Мес/<br>Нед/                                      | Строевые<br>упр. и<br>перестроения | Ходьба  | Бег   | ОРУ<br>тема                                     | Равновесие | Прыжки                                       | Метание   | Лазание   | П/И  |                     |
|---|------------------------------------|---|---|---|------------|--|---|---|--|---------------------|
| Авторы: Сучкова И.М , Мартынова Е.А ,Давыдова Н.А |                                    |   |   |   |            |  |   |   |  |                     |
| <b>Декабрь(стр 42-43)</b>                         | 1(3-7декабря)                      | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. в колонне по одному на носках, руки на поясе; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук | Подскоки, легкий бег, бег в среднем темпе       | С обручем  | Х. по скамейке с перешагиванием через кубики | перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 5 м                                       | Бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; | Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч. | «охотники и зайцы»  |
|   | 2(10-14декабря)                    | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны |   |   |            |  | перекладывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), различными способами (снизу, от груди и т.д.) | Перелезание через верх стремянки                | «летает- не летает»  |                     |
|   | 3(17-21декабря)                    | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики», «разведчики», «обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба   | Легкий бег, Быстрый бег, Дыхательные упражнения | С кубиком  | Ходьба и бег по наклонной доске              | Упр. «кто быстрее до предмета»  |   | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;    | «мороз красный нос» |
|   | 4(24-28декабря)                    | Построение в шеренгу  |   |   |            |  |   | Упр. «забей шайбу в ворота»                     | Влезание по наклонной и вертикальной лестницам;                              | «Найди предмет»     |

| Мес/<br>Нед/             | Строевые<br>упр. и<br>перестроения  | Ходьба  | Бег  | ОРУ<br>тема  | Равновесие               | Прыжки  | Метание   | Лазание   | П\И  |                        |
|--------------------------|---|---|--|--|--------------------------|---|---|---|--|------------------------|
| <b>Январь(стр.43-44)</b> | 1   | -   | -  | -  | -                        | -   | -   | -   | -  |                        |
|                          | 2   | -   | -  | -  | -                        | -   | -   | -   | -  |                        |
|                          | 3(14-18января)  | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед, «разведчики»  | Легкий бег<br>Дыхательные упражнения                                     | С короткой скалкой       | Х. по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны | Через шнуры на двух ногах без пауз                | перебрасывание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя), различными способами (снизу, от груди и т.д.) | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек | «не оставайся на полу» |
|                          | 4(21-25января)  | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, на пятках; «обезьянки», «муравьишки», «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники», приставным шагом, «канатоходцы», обычная ходьба, | Бег, бег спиной вперед, спокойный бег (1,5мин)<br>Дыхательные упражнения | С мячом среднего размера | Х. по скамейке, руки за головой                     | В длину с места до ориентира                      | Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола   | «совушка»  |                        |
| 5(28-1 февраля)          | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Расчет на 1-2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны |   |  |  |                          |   | перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4м | Лазание по гимнастической стенке, по диагонали с пролета на пролет  | «найди и промолчи»   |                        |

| Мес/<br>Нед/              | Строевые<br>упр. и<br>перестроения | Ходьба   | Бег  | ОРУ<br>тема  | Равновесие   | Прыжки   | Метание  | Лазание  | П/И                                 |
|---------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------|
| <b>Февраль(стр.45-46)</b> | 1 (4-8 февраля)                    | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х.на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «кошечки», «муравьишки»         | С обручем  | Х. га носках между кеглями, поставленными в один ряд |  |  | По гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек | «мышцеловка»                        |
|                           | 2 (11-15 февраля)                  | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | , «раки», разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы», в полуприседе, ходьба      |  | -  | С ноги на ногу с продвижением в перед на расстоянии 6м | - Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м |  | эстафета с передачей мяча в колонне |
|                           | 3(18-22 февраля)                   | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, «кошечки», «обезьянки», «скрестным шагом», с высоким подниманием колен | Быстрый бег Легкий бег змейкой, с сильным захлестывание ног назад Дыхательные упражнения | С палкой   | Х. по скамейке, руки за головой                        |  | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек -       | «горелки»                           |
|                           | 4(25-1 марта)                      | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Расчет на 1-3.                              |  |  |  |  | На двух ногах из обруча в обруч, наход. на расстоянии 3,5-4м -                         | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4 м              | «летает – не летает»                |

| Мес/<br>Нед/           | Строевые<br>упр. и<br>перестроения | Ходьба   | Бег  | ОРУ<br>тема                               | Равновесие   | Прыжки   | Метание  | Лазание                        | П\И  |
|------------------------|------------------------------------|--|--|---|--|--|--|--------------------------------|--|
| <b>март(стр.46-47)</b> | 1 (4-8марта)                       | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х.на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «кошечки», «муравьишки», «раки», разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы» , в полуприседе, ходьба | С большим мячом                           | Х. по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше, руки за головой |  | Мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой | Лазанье по веревочной лестнице | «удочка»   |
|                        | 2 (11-15марта)                     | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны |  |   | Бег спиной, Быстрый бег, легкий бег, бег змейкой.  |  | Правым , левым боком через короткие шнуры                    |                                | Подлезание под шнур правым и левым боком справа; |
|                        | 3(18-22 марта)                     | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, «кошечки», «обезьянки», «скрестным   | Быстрый бег Легкий бег змейкой, с сильным | С обручем  | Х. по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. |  | Упражнение «прокати и сбей»    |  |

|  |               |   |                                     |   |  |  |                    |  |                     |                    |
|--|---------------|---|-------------------------------------|---|--|--|--------------------|--|---------------------|--------------------|
|  | 4(25-29марта) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Расчет на 1-3. | шагом», с высоким подниманием колен | захлестывание ног назад<br>Дыхательные упражнения |  |  | В высоту с разбега |  | Подлезание под дугу | «угадай по голосу» |
|--|---------------|---|-------------------------------------|---|--|--|--------------------|--|---------------------|--------------------|

| Мес/<br>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 |                              |  |   |   |                      |  |   |  |  |                   |
| <b>Апрель (стр48)</b>                             | 1(1-5 апреля)                | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другую на носок; , с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «раки», «обезьянки»; с заданиями для рук; в полуприсяде, подскоки; | Бег с сильным захлестыванием ног назад<br>Боковой галоп правым и левым боком, бег спиной вперед, легкий бег<br>Дыхательные упражнения | С короткой скакалкой | Х. по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой |   | Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6м |  | «медведь и пчелы» |
|   | 2(8-12 апреля)               | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Размык. на вытянутые руки вперед.           |   |   |                      |  | Из обруча в обруч на двух ногах, на правой, левой ногах |  | Влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке | «кто ушел?»       |



|  |                 |  |   |                        |                          |  |  |  |                                |  |
|--|-----------------|--|---|------------------------|--------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|
|  | 3(15-19 апреля) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны | Х. на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «раки», «муравьишки», «обезьянки», «слоники», правым и левым боком | Дыхательные упражнения | С мячом большого размера | Х. по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной |  | Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг друга через сетку с расстояния 3-4м | Ползание по скамейке на животе | «кто быстрее добежит до флажка»                              |
|  | 4(22-26 апреля) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Размык. на вытянутые руки вперед, в стороны |   |                        |                          |  |  | перепрыгивание через шнур  |                                | Лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности |

| 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 |                              |  |   |                                  |            |  |                           |   |                     |                      |
| <b>Май (стр. 49-50)</b>                           | 1(6-10мая)                   | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Повороты вправо, влево, кругом. Расчет на 1-2 | Х. и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с | Бег между предметами дыхательные | С кубиками | Х. по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой | перепрыгивание через шнур | забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3м | Подлезание под шнур | «пожарные на учении» |

|              |  |   |            |  |  |  |  |  |                    |
|--------------|--|---|------------|--|--|--|--|--|--------------------|
| 2(13-18 мая) | Построение в шеренгу, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2. Повороты вправо, влево, кругом. Размыкание на вытянутые руки вперед | разворотом в противоположную сторону; ходьба. | упражнения |  |  |  | перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу |  | «угадай по голосу» |
| 3            | МОНИТОРИНГ   |   |            |  |  |  |  |  |                    |
| 4            |  |   |            |  |  |  |  |  |                    |

## **11.Итоги освоения содержания образовательной области**

- 1) Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, ОРУ, спортивные упражнения).
- 2) В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- 3) В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнения.
- 4) Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации(варианты) из знакомых упражнений.
- 5) Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремиться к лучшему результату, осознает зависимость между качеством упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.
- 6) В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

