

Рабочая учебная программа  
по разделу « Физическая культура »

« Вариативность проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного  
возраста для формирования двигательной активности как базового аспекта  
здорового образа жизни »

классно-индивидуально  
личностно-персонально  
индивидуально-индивидуально  
различия на уровне  
роли: индивидуальное  
функциональное различие  
называется укрепление  
для Новосибирска  
Ремонтное  
новое: ЕРНО  
ираз к 9811-11  
вспомогательный  
М. Бибакеева



Разработала : Ашека Софья Анатольевна  
инструктор физкультуры

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

### **Актуальность программы.**

Проблема выживания человека в современных условиях является чрезвычайно актуальной. Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же крепкого здоровья. Жизнь показала, даже самые выдающиеся достижения современной медицины не в состоянии повлиять на процесс физической деградации человека. Медицинские средства оказывают лишь стимулирующее влияние, улучшая отдельные показатели здоровья. Но не одно искусственное средство не может полностью заменить физическую тренировку - развитие, становление и укрепление жизнеспособности организма.

Уровень физического развития и состояние здоровья детей в обществе, а особенно наших воспитанников, вызывают особую озабоченность. Анализ медицинских карт, обследование физического развития и образования детей, анкетирование родителей показали, что в настоящее время детский сад посещают дети

- основная масса воспитанников испытывает «двигательный дефицит»
- детям старшего возраста малоинтересны занятия физкультурой, спортом (дети предпочитают: смотреть телепередачи, игры на компьютере и др. современных устройствах, играть в игры развлекательного характера и пр.)
- дети малознакомы с подвижными, народными играми, с разнообразием видов спорта,
- в семье физическому развитию и воспитанию детей уделяется небольшое значение, мало времени.
- мало кто из родителей воспитанников посещает спортивные залы, клубы и т.д.

Такие данные подтверждают актуальность вопросов сбережения и укрепления здоровья, средствами физического воспитания и развития дошкольников.

**«... чаще всего надо заниматься физическими упражнениями, т.к. праздность расслабляет тело, а физический труд укрепляет его, первое приносит преждевременную старость, второе - продолжительную молодость»**

**Авл Корнелий Цельз, римский врач**

Во все времена извечен был вопрос - как человеку преодолеть все неблагоприятные условия окружающей среды, влияющие на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь.

Многие зарубежные и отечественные деятели выдвигали как насущные задачи предупреждение болезней и гармоничное развитие подрастающего поколения, применение физических упражнений.

Реализация программы позволит: повысить двигательную активность детей на занятиях физкультурой:

1. воспитать желание заниматься «физическим трудом»,
2. познакомить с упражнениями, различными видами движений, играми, способными удовлетворить естественную биологическую потребность в движении,

Пояснительная записка.

**«Ничто так сильно не разрушает организм как физическое бездействие»**

**Аристотель, греческий философ**

Проблема сохранения и формирования здоровья населения, начиная с дошкольного возраста, является одним из основных приоритетов государственной политики страны. Дошкольное воспитание - это составная начальная ступень физического развития. Она является образовательной стороной физической культуры и основой двигательной активности ребенка. Физическое воспитание, которому в дошкольных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепления здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, овладение физическими упражнениями и играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

### **Цель программы:**

Формирование двигательной активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях как базового аспекта здорового образа жизни.

Реализация данной цели направлена на:

- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа позволяет:

- реализовать принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

- 1) способствовать формированию двигательной активности детей, а также закладыванию общих основ физической активности, через осознание, прочувствование радости движений;
- 2) обеспечение развития и тренировку всех систем и функций ребенка через специально организованную двигательную активность и физические нагрузки на занятии;
- 3) развитие эмоциональной и познавательной активности, самостоятельности действий, стимулирующих творчество и инициативу в познании, развитии, совершенствовании двигательных качеств и способностей ребенка;
- 4) стимулирование функциональных возможностей каждого ребенка, создавая оптимальные условия для физического развития, используя разнообразные формы работы и предметную среду

При разработке программы, определяясь с формой проведения занятия основными требованиями является:

1. Каждое занятие должно быть ориентировано на главную цель - формирование и развитие личности ребенка, и представлять собой завершенное, логически и психологически связанное целое.
2. Влияние любого занятия должно быть достаточно разносторонним - интегрированным ( в образовательном, оздоровительном, воспитательном отношении ). Особое значение уделять развитию активности, самостоятельности, творчества и уверенности в себе.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю в первую или вторую половину дня.

Продолжительность занятия: 15 минут - младшая группа, 20 минут - средняя группа, 25 минут - старшая группа, 30 минут - подготовительная группа. Общее количество учебных занятий в год - 68.

### **ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

### **ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.



- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

#### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

#### **Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**3-4 года** - непосредственно образовательная деятельность, которая включает:

- развивающая игровая деятельность;

- подвижные игры;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

**4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность, которая включает;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- элементы спортивных игр и упражнений;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;

**5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность, которая включает:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- самостоятельная двигательная активность;

**6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность, которая включает:

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- самостоятельная двигательная активность;

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, в проблемных ситуациях и пожеланиях. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### ***Краткая характеристика занятий.***

#### **ЗАНЯТИЯ ТРАДИЦИОННОГО ТИПА.**

Носят обучающий, смешанный или вариативный характер.

**Обучающее** - ознакомление с новым материалом.

**Смешанное** - разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. **Вариативное** - усложнение двигательных заданий на основе хорошо знакомого материала.

**Контрольно - проверочное** - занятие, направленное на выявление количественных и качественных результатов.

### **ЗАНЯТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ТИПА.**

**Тематическое** - проводится по специальной методике, посвящено одному виду физических упражнений: лыжи, элементы баскетбола, бадминтон.

**С использованием тренажеров и спортивных комплексов** - включает разнообразные упражнения : н.р. на гимнастической стенке и др.

**Ритмическая гимнастика** - выполнение различных видов движений под музыку.

**По интересам** - детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями.

### **ЗАНЯТИЯ ИГРОВОГО ТИПА.**

**Сюжетное** - содержание занятия строится на одном сюжете .

**С использованием стихотворных текстов** - содержание занятия сопровождается стихами, потешками и др. стихотворными формами.

**Имитационное** - занятие построено на отражении, в условной форме, окружающего мира ребенка, состоит из разнообразных имитационных движений.

**Спортивно - игровое** - занятие строится на основе разнообразных спортивных и подвижных игр, а так же соревнований и эстафет, с учетом равномерной нагрузки на все группы мышц.

**Смешанное** - занятие включает использование нескольких форм проведения.

Педагогический анализ занятий и умений детей проводится 2 раза в год: вводный - в сентябре, итоговый - в мае.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате реализации Программы « Формирование двигательной активности детей дошкольного возраста - базовый аспект здорового образа жизни » мы рассчитываем получить следующие результаты :

- 1) сформируется потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании,
- 2) возрастет двигательная активность детей на занятиях физкультурой,
- 3) будут сформированы общие и индивидуальные навыки и умения, двигательные качества и способности детей,
- 4) удовлетворяя свою биологическую потребность в движении, получая положительные эмоции от двигательной активности, у детей появится желание заниматься физкультурой,
- 5) увеличится банк знаний подвижных и других видов игр, возрастет желание умение самостоятельно их использовать, сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.

### **Сотрудничество со всеми участниками педагогического процесса.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.  
«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.  
«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща;

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

#### Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

#### Цель взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- изучение отношения родителей к вопросам физического развития детей, условий организации двигательной активности в семье;
- знакомство родителей с лучшим опытом воспитания в семье;
- информирование друг друга об актуальных задачах формирования физической культуры воспитанников, о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

*Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов*

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	2 шт.
	2 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	

Модули мягкие	10 шт.
Гантели (0,2 кг)	200 шт.
Гантели легкие	50 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
Дорожки мягкие (частичные)	32 шт.
Круг мягкий	4 шт.
Мишень	2 шт.
Кольцо баскетбольное	2 шт.
Мешочки	75 шт.
Коврик мягкий	2 шт.
Обруч пластиковый детский	
• большой (диаметр 90 см)	6 шт.
• средний (диаметр 50 см)	45 шт.
Конус для эстафет	16 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 35 см)	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 30 см)	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 25 см)	4 шт.
Цветные флажки	50 шт.
Цветные ленточки (длина 30 см)	20 шт.
Бубен	2 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
Тренажеры напольные	19
Гимнастическая доска	2 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.




## ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

## Программно-методическое обеспечение

### Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Программа	название	Автор, издательство	Количество
	Физическая культура в детском саду младшая группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г.	1 шт.

4.

	Физическая культура в детском саду средняя группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г	1 шт.
	. Физическая культура в детском саду старшая группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г	1 шт.
	Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г	1 шт.
	Парциальная программа физического развития детей 3-5 лет Малыши-Крепыши	О.В.Бережнова, В.В.Бойко Издательский дом «Цветной мир» Москва 2016	1 шт.
	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет	С.Ю.Федорова МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г.	1 шт.

	<p>Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет</p>	<p>С.Ю.Федорова МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2017 г</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений</p>	<p>Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Сборник подвижных игр</p>	<p>Э.Я.Степаненкова МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Как сформировать правильную осанку у ребенка</p>	<p>А.А.Потапчук Санкт- Петербург,2009 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников</p>	<p>Л.А.Соколова Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Малоподвижные игры и игровые упражнения</p>	<p>М.М.Борисова Мозаика-Синтез, 2015 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Примерная программа Физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет.</p>	<p>Ю.А.Кирилова Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013 г.</p>	<p>1 шт.</p>



Методическая литература

	<p>Подвижные игры для детей 3-5 лет</p>	<p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Подвижные игры для детей 5-7 лет</p>	<p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3-7 лет</p>	<p>Ю.А.Кирилова Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников</p>	<p>Е.В.Сулим Творческий центр «Сфера»</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 7 лет</p>	<p>Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская Творческий центр «Сфера»</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Физкультурные праздники в детском саду</p>	<p>Т.Е.Харченко Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 г.</p>	<p>1 шт.</p>
	<p>Играем вместе, играем всей семьей!</p>	<p>Т.Н.Зенина Центр педагогического образования Москва. 2016</p>	<p>1 шт.</p>

 <p>Е. Ф. Желобкович <b>150 ЭСТАФЕТ</b> для детей дошкольного возраста</p>	<p>150 эстафет для детей дошкольного возраста</p>	<p>Е.Ф.Желобкович Москва Издательство «Скрипторий 2003» 2013г.</p>	<p>1 шт.</p>
 <p>И.В. Бондраченко <b>ИГРОВЫЕ ДОСУГИ</b> ДЛЯ ДЕТЕЙ</p>	<p>Игровые досуги для детей</p>	<p>И.В.Бондраченко Творческий центр СФЕРА Москва 2011 г.</p>	<p>1 шт.</p>
 <p><b>ПРАЗДНИКИ В ДЕТСКОМ САДУ</b> • СПОРТИВНЫЕ, СЕЗОННЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПРАЗДНИКИ • МУЗЫКАЛЬНО-СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ • ВЕЧЕРА-РАЗВЛЕЧЕНИЯ</p>	<p>Праздники в детском саду</p>	<p>Г.А.Лапшина Волгоград</p>	<p>1 шт.</p>
 <p><b>Спортивные праздники в детском саду</b></p>	<p>Спортивные праздники в детском саду</p>	<p>Т.Е.Харченко Творческий Центр СФЕРА 2013</p>	<p>1 шт.</p>

*Рабочая учебная программа по разделу*

*«Физическая культура»*

*младшая группа (3-4 года)*





## Сентябрь

	ТЕМА (Игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2		Обследование детей		
3-4		Обследование детей		
5-6	« Мы ребятки - желтые цыплятки » (имитацио нное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие, формировать умение подлезать под препятствие, не задевая руками пола.</li> <li>2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника, формировать своды стоп, умение сохранять перекрестную координацию движений рук и ног.</li> <li>3. Формировать умение быть</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба между двумя линиями ( ширина 20 см, длина 2,5 м ).</li> <li>2. Подлезание под препятствие ( высотой 50 см)</li> <li>3. Ходьба по ребристой доске.</li> </ol> <p>П. игра: « Курица с цыплятами »</p> <p>Элементы самомассажа: « Расчитайтесь по порядку...»</p>	Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Здоровье.
7-8	« Зайка в гости к нам пришел , и друзей себе нашел » (сюжетное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ходить и бегать в разных направлениях: по кругу, врассыпную; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по бревну, учить энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>2. Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге, укреплять связочно- суставной аппарат нижних конечностей</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с продвижением в перед.</li> <li>2. Ходьба по бревну.</li> <li>3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П. игра: « Зайка »</li> </ol> <p>Игра малоподвижная: « Мы капусту солим...»</p>	Экологическое воспитание. Развитие речи.

	ТЕМА (Игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<b>« Осенние листочки» (смешанное)</b>	1. Учить сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в умении ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой по специфической поверхности, закреплять умение группироваться при пролезании в обруч. 2. Развивать гибкость и эластичность позвоночника, мышцы плечевого пояса	ОРУ с листочками. ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске (высота 30 см) 2. Пролезание в обруч. 3. Ходьба по « колючей » дорожке П.игра: « Кружатся, кружатся листья...»	Художественно - эстетическое воспитание. Развитие речи.
3-4	<b>« Мой веселый, звонкий мяч...» (с использованием стихотвор ных текстов)</b>	1. Формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании по прямой, учить бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, закреплять умение выполнять ОРУ с мячом. 2. Развивать координацию движений рук, укреплять мышцы плечевого пояса , совершенствовать деятельность	ОРУ с мячом ОВД: 1. Прокатывание мяча по прямой. 2. Бросание и ловля мяча с расстояния 70 см (с воспитателем) П.игра: « Разноцветные мячи » Релаксационная гимнастика:	Социальная адаптация. Здоровье. Трудовое воспитание.
5-6	<b>« Наш гость Мишка - Топтышка » (сюжетное)</b>	1. Упражнять в умении сохранять правильную осанку в положении стоя при выполнении упражнений, учить делать энергичный замах при метании предмета одной рукой, закреплять умение подлезать под препятствие, не касаясь руками пола. 2. Развивать гибкость и подвижность суставов и позвоночника,	ОРУ С кубиками. ОВД: 1. Метание предмета на дальность правой и левой рукой. 2. Подлезание под препятствие (высота 50 см) 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра: « Кто дальше?»	Ознакомление с окружающим. Здоровье. Коммуникация.
7-8	<b>« На болоте.» (смешанное)</b>	1. Закреплять навьж ползать на четвереньках по прямой; учить высоко поднимать колено при перешагивании через предметы; формировать умение ходить по залу в колонне, не наталкиваясь друг на друга. 2. Развивать координацию , ориентировку в пространстве, укреплять мышцы плечевого пояса ,	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Ползание на четвереньках по прямой ( расстояние 6 м ) Ритмическая гимнастика : « лягушата - веселые ребята»	Социальная адаптация. Развитие речи. Безопасность.

Ноябрь

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<b>« Колобок - румяный бок »</b> ( с использованием стихотворных текстов)	1. Закреплять умение энергично отталкивать мяч двумя руками при катании по прямой, учить бросать и ловить мяч после отскока от пола одновременно двумя руками. 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, тренировать мышцы - разгибатели конечностей.	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Катание мяча в воротца ( ширина 60 см) 2. Бросание мяча об пол и ловля его ( 2-3 раза подряд) П. игра: « Беги - бросай » Малоподвижная игра:	Социальная адаптация. Нравственное - патриотическое воспитание. Трудовое воспитание
3-4	<b>« Мы веселые мартышки - обезьянки»</b> (имитационное)	1. Обучать правильному обхвату за перекладину во время лазания по гимнастической стенке, развивать умение сохранять правильную осанку в движении, формировать умение ходить в колонне по залу, соблюдая дистанцию, двигаться боком приставным шагом. 2. Развивать ловкость, тренировать	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Лазание по гимнастической стенке ( высота 1,5 м ) 2. Ходьба по веревке (диаметр 3 см ) боком приставным шагом. П.игра: « Обезьянки и тигр » Ритмическое декламирование:	Познавательное развитие. Безопасность. Развитие речи. Здоровье.
5-6	<b>« Воробышки - шалунишки »</b> ( имитационное)	1. Учить приземляться на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч, упражнять в умение ставить одну ноги впереди другой при ходьбе по бревну и удерживать равновесие. 2. Развивать ловкость, формировать умение согласовывать движения, тренировать мышцы ног,	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по бревну. 3. Ходьба по ребристой доске. П. игра: « Воробышки и вороны » Элементы массаж ступней (с гимнастической палкой): « Воробышки	Ознакомление с окружающим. Здоровье. Трудовое воспитание.
7-8	<b>« Разноцветные машинки »</b> (сюжетное)	1. Упражнять в умении ходить мелкими шагами на специфической поверхности, учить не наталкиваться на подряд стоящие предметы, обходить их змейкой, формировать умение выполнять упражнения по указанию воспитателя. 2. Развивать координацию	ОРУ с кольцом. ОВД: 1. Ходьба змейкой ( между предметами). 2. Ходьба по массажным дорожкам. П. игра: « Найди свой цвет » Гимнастика на развитие моторики и умелости рук: « Делай как я	Социальная адаптация. Развитие речи.

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<b>« В зимний лес гулять пойдем, в гости к Лешему зайдем...»</b> ( с использованием стихотворных текстов)	1. Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, развивать умение ходить, не опуская головы и сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; закреплять умение группироваться при подлезании под препятствие. 2. Укреплять связочно - мышечный	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Подлезание под препятствие ( высота 50 см). 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжок с высоты (15 см) П. игра: « Раз, два, три, - ты нас Леший догони ! » Кинезиологические	Социально - личностное воспитание. Коммуникация. Безопасность.
3-4	<b>« Белые снежинки - легкие пушинки »</b> (двигательнотворческое)	1. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением, учить принимать правильное исходное положение и энергичному отталкиванию двумя ногами в прыжках вверх, развивать умение выполнять медленное кружение. 2. Развивать воображение, творческую инициативу; тренировать	Ритмическая гимнастика с короткими ленточками. ОВД: 1. Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка. 2. Ходьба по ортопедическим дорожкам. 3. Медленное кружение в обе стороны. Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера.	Эстетическое развитие. Коммуникация. Социализация. Здоровье.
5-6	<b>« Белкина зарядка»</b> ( сюжетное)	1.Закреплять умение делать правильный хват за перекладину во время лазания, формировать умение приставлять пятку одной ноги к носку другой при ходьбе по узкой дорожке, отрабатывать навъж ходьбы по ребристой доске : ходить не пропуская реек. 2. Тренировать мышцы плечевого пояса , формировать своды	ОРУ с гантелями. ОВД: 1.Лазание по гимнастической стенке ( высота 1,5 м ) 2. Ходьба по узкой дорожке ( ширина 20 см ) 3. Ходьба по ребристой доске. П. игра: « Белкины запасы » Эвритмическая гимнастика:	ОБЖ. Экологическое воспитание. Трудовое воспитание.
7-8	<b>« Раз, два, три, мячик в руки ты возьми...»</b> (смешанное)	1. Упражнять в умении бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, учить принимать правильное исходное положение при бросании и ловле мяча . 2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом , развивать внимание	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 3 раза подряд ) 2. Бросание и ловля мяча ( с воспитателем) П. игра: « Новогодний салют » Игра малополвижная:	Социальная адаптация. Развитие речи. Коммуникация Здоровье.

## Январь

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2		Каникулы		
3-4		Каникулы		
5-6	<b>«Сказочные гномики» {сюжетное}</b>	1.Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, учить ходьбе и перестроению парами, закреплять умение мягко спрыгивать на полусогнутые ноги в прыжках с высоты. 2. Развивать двигательные способности - равновесие, координацию; ловкость, способствовать формированию навыка сохранения правильной осанки при ходьбе, тренировать мышцы	ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Перестроение и ходьба парами. 2. Ходьба по наклонной доске ( высота 30 см ) 3. Спрыгивание с высоты 20 см П.игра: « Найди себе друга» Ритмическое декламирование: « Веселый гном »	Художественно - эстетическое воспитание. Коммуникация.
7-8	<b>« Серые мышата » (имитационное)</b>	1. Закреплять умение ставить одну ноги впереди другой при ходьбе по бревну и удерживать равновесие, упражнять в умении группироваться и не задевать руками пол при подлезании под дугу, ходить по специфической поверхности. 2. Развивать координацию движений, гибкость позвоночника, ловкость, тренировать мышцы спины,	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Ходьба по гимнастической скамейке . 2. Подлезание по дугу ( высота 50 см ) 3. Ходьба по массажным дорожкам П. игра: «Мыши в кладовой»	Познавательное развитие. Эстетическое воспитание. Здоровье.

## Февраль



	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<b>« Антошка и компания»</b> (сюжетное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, выполняя задания. 2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения	Ритмическая гимнастика « Антошка » ОВД: 1. Метание мешочка на дальность ( 2, 5 - 3 м ). 2. Чередование ходьбы с мешочком на голове и бега по залу в рассыпную . П.игра:	Коммуникация. Социальная адаптация. Трудовые поручения.
3-4	<b>« Мы веселые ребята...»</b> ( с использованием стихотворных текстов)	1. Учить ходить по веревке приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни, формировать умение делать правильный толчок ногами при прыжках через предметы , сохранять перекрестную работу рук и ног при ходьбе через шнуры. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координационные способности, ловкость,	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Прыжки через предметы ( высота 5 см) 2. Ходьба переменным шагом через шнуры ( 6 шт.) 3. Ходьба по веревке (диаметр 4 см ) П.игра:	Здоровье. Познание.
5-6	<b>« Я люблю играть с мячом...»</b> (смешанно е)	1. Формировать умение делать мах двумя руками снизу при бросании мяча в горизонтальную цель, закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его, при выполнении упражнений с мячом принимать правильное исходное положение. 2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса,	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча в горизонтальную цель ( 1,5 м.) 2. Бросание мяча об пол и ловля его ( не менее 3 р.) П.игра: « Попади в обруч » Гимнастика для кистей и	Эмоциональное развитие. Развитие речи. Безопасность.
7-8	<b>« Маленькие ежата »</b> ( сюжетное )	1. Формировать умение поочередно переставлять ноги и руки при перелезании через препятствие, закреплять навык держать прямо голову и смотреть вперед при ползании на четвереньках под дугой. 2. Развивать координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса , гибкость и эластичность позвоночника, тренировать мышцы спины,	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Перелезание через бревно. 2. Ползание на четвереньках под дугой. 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра: « В норку! »	Познавательное развитие. Здоровье.

**Март**

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	« Старичок лесовичок » (сюжетное)	1. Закреплять умение сохранять перекрестную координацию движения рук и ног при перешагивании через рейки лестницы, положенной на пол, отрабатывать правильный хват за перекладину во время лазания. 2. Развивать координационные качества, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать своды стоп. 3. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, уточнить представление о пользе	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Лазание по гимнастической стенке (1,5 м) 2. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол. 3. Ходьба по ребристой дорожке. П.игра: « Будь внимателен ! »	Эмоциональное развитие. Безопасность.
3-4	« Поиграем мячами » (смешанное)	1. Отрабатывать умение делать мах двумя руками снизу при бросании мяча в горизонтальную цель, закреплять умение бросать мяч об пол и ловить его, при выполнении упражнений с мячом принимать правильное исходное положение. 2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча в горизонтальную цель от груди. 2. Бросание мяча вверх и ловля его 3 раза подряд. П. игра: « Попади в круг »	Социально - личностное развитие. Коммуникация. Здоровье.
5-6	« Весенняя капель » (двигательно - творческое )	1. Формировать умение бегать между предметами, не наталкиваясь на них, закреплять умение сохранять правильную осанку, удерживать равновесие при ходьбе по бревну, выполнять плавное медленное кружение в обе стороны. 2. Развивать координацию, совершенствовать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствовать повышению	Ритмическая гимнастика с султанчиками. ОВД: 1. Ходьба по бревну. 2. Кружение в обе стороны. 3. Бег змейкой. Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера.	Художественно - эстетическое воспитание. Эмоциональное воспитание. Здоровье.
7-8	« Поиграем, побрасаем...» ( смешанное)	1. Упражнять в умении прокатывать мяч по прямой, энергично толкая его вперед, формировать умение принимать правильное исходное положение при бросании мяча вверх. 2. Развивать координацию движений, моторику кисти рук, укреплять мышцы плечевого пояса, закреплять умение выполнять ОРУ с мячом, тренировать мышцы брюшного пресса.	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча вверх и ловля его ( 2 раза подряд ) 2. Катание мяча друг другу. П.игра: « Сбей кеглю » Игра малой подвижности:	Социальная адаптация. Трудовое воспитание.

## Апрель

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	« ОИ ЛЮ- ЛЮ, ОИ ЛЮ-ЛЮ, я потешечкулюбл ю!» (с использованием стихотворных текстов)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение при перешагивании через предметы высоко поднимать колени, держать правильную осанку, формировать умение делать правильный толчок ногами при прыжках через линии , сохранять перекрестную работу рук и ног перелезании через бревно.</li> <li>2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координацию, ловкость, внимание.</li> <li>3. Способствовать воспитанию положительного</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через 4 линии поочередно через каждую.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через предметы.</li> <li>3. Перелезание через бревно.</li> </ol> <p>П. игра: « Огуречик, огуречик...» Игра малой подвижности:</p>	Художественно - эстетическое воспитание. Эмоциональное воспитание. Здоровье.
3-4	« Мы умеем мяч бросать » (смешанно е)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч друг другу .</li> <li>2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.</li> <li>3. Поддерживать положительные эмоции и</li> </ol>	<p>ОРУ с малым мячом. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ).</li> <li>2. Катание мяча друг другу.</li> </ol> <p>П.игра: « Кого назвали , тот бросает»</p>	Здоровье. Коммуникация.
5-6	« Самолет, самолет - забери меня в полет» ( имитационное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение сохранять правильную осанку и удерживать равновесие при ходьбе при наклонной доске, упражнять в умении группироваться при подлезании под дугу, отрабатывать умение перестраиваться в колонну по два.</li> <li>2. Развивать равновесие, координацию; ловкость, тренировать мышцы брюшного пресса.</li> <li>3. Воспитывать устойчивое желание заниматься</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание по несколько подряд стоящих дуг.</li> <li>2. Ходьба по наклонной доске.</li> <li>3. Перестроение в колонну по два.</li> </ol> <p>П.игра:</p>	Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Безопасность.
7-8	« Необыкновенно е путешествие» (трениров ка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выполнять двигательные упражнения, определенного характера, познакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</li> <li>2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .</li> <li>3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенности в себе, воспитывать</li> </ol>	<p>Ритмическая гимнастика. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Велотренажер ( 30 сек )</li> <li>2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками.</li> <li>3 Ходьба по массажным дорожкам</li> <li>4. « Бегущий по волнам » ( 30 сек )</li> </ol>	Трудовые поручения. Здоровье.

о	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕ ЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	« <b> Волшебный мешочек</b> » (сюжетное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить змейкой, не наталкиваясь на предметы. 2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.	ОРУ с мешочком. ОВД: 1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба змейкой с мешочком на голове. П.игра: « Добрось до шнура » Игра малоподвижная: « Ноги - руки »	Трудовые поручения. Здоровье.
3-4	« <b> Поиграй - ка!</b> » (с использованием стихотворных текстов)	1. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места, закреплять умение делать перестроение в две колонны и ходить парами по залу, соблюдая строй. 2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию, тренировать мышцы ног. 3. Познакомить со значением физических	ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Прыжки в длину с места ( 40 см ). 2. Перестроение в две колонны и ходьба парами по залу. П.игра: « Лягушата и цапли » Кинезиологическая гимнастика: « Делай как я »	Социально - личностное развитие. Коммуникация. Здоровье.
5-6	« <b> Я люблю играть с мячом</b> » ( смешанное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч по прямой. 2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть дисциплинированным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание.	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ). 2. Катание в воротца. П.игра: « Бросай - догоняй » Игра малой подвижности:	Ознакомление с окружающим. Безопасность.
7-8	« <b> Мы физкульту рники!</b> » (тренировка)	1. Формировать умение выполнять двигательные упражнения, определенного характера, закрепить представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. 2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость . 3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать	ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Велотренажер (30 сек ) 2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками. 3. Батут ( 30 сек ) 4. Ходьба по массажным дорожкам. 5. « Бегущий по волнам » ( 30 сек ) 6. Упражнения с мячом - массажером.	Трудовые поручения. Здоровье.

*Рабочая учебная программа по разделу*

*«Физическая культура»*

*средняя группа (4- 5 лет)*





	ТЕМА (Игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫ Х
1-2		Обследование детей		
3-4		Обследование детей		
5-6	« Мы ребятки - желтые цыплятки » (имитационное)	1. Развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног, учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие, формировать умение подлезать под препятствие боком, не задевая руками пола. 2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника, координацию, формировать своды стоп. 3. Формировать умение быть внимательным, реагировать на сигналы воспитателя, воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	ОРУ без предметов ОВД; 1. Ходьба между двумя линиями ( ширина 15 см, длина 3 м ). 2. Подлезание под препятствие правым и левым боком ( высота 50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. П. игра: « Найди свой домик » Элементы самомассажа: « Расчитайтесь по порядку...»	Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Здоровье.
7-8	« Зайка в гости к нам пришел, и друзей себе нашел » (сюжетное)	1. Учить ходить с выполнением задания ( присесть, изменить положение рук); формировать умение сохранять равновесие при перешагивании через предметы на бревне; закреплять умение энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперед . 2. Развивать умение сохранять правильную осанку при ходьбе и беге, укреплять связочно-суставной аппарат нижних конечностей. 3. Воспитывать желание активно участвовать в играх, формировать умение выполнять правила игры, воспитывать желание заниматься физкультурой, развивать воображение.	ОРУ без предметов ОВД: 1. Прыжки с продвижением в перед ( расстояние 2 м) 2. Ходьба по бревну, перешагивая через предметы. 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра: « Зайцы и волк » Игра малоподвижная: « Мы капусту солим...»	Экологическое воспитание. Развитие речи.

	ТЕМА (Игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<b>« Осенние листочки» (смешанное)</b>	1. Учить сохранять правильную осанку при ходьбе по наклонной доске; закреплять умения ходить, приставляя пятку одной ноги к носку другой по специфической поверхности, закреплять умение группироваться при пролезании в обруч. 2. Развивать координацию, гибкость и эластичность позвоночника, формировать своды стоп, приучать к	ОРУ с листочками. ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз ( высота 35 см, ширина 15 см) 2. Пролезание в обруч. 3. Ходьба по « колючей » дорожке П.игра: « Листопад » Стихотворная	Художественно - эстетическое воспитание. Развитие речи.
3-4	<b>« Мой веселый, ЗВОНКИЙ мяч...» (с использованием стихотвор ных</b>	1. Формировать умение энергично отталкивать мяч двумя руками при прокатывании друг другу, учить бросать и ловить мяч кистями рук ( не прижимая его к груди). 2. Развивать координацию движений рук, укреплять мышцы плечевого пояса , брюшного пресса, совершенствовать	ОРУ с мячом ОВД: 1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Бросание и ловля мяча друг другу снизу. П.игра: « Мяч через веревку » Релаксационная гимнастика: « Волшебники»	Социальная адаптация. Здоровье. Трудовое воспитание.
5-6	<b>« Наш гость Мишка - Топтышка » ( сюжетное)</b>	1. Упражнять в умение принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений и метании , формировать умение делать энергичный замах при метании предмета на дальность, закреплять умение подлезать под препятствие боком. 2. Развивать гибкость и подвижность суставов и позвоночника,	ОРУ С кубиками. ОВД: 1. Метание предмета на дальность правой и левой рукой ( не менее 3,5 м) 2. Подлезание под препятствие боком( высота 50 см) 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра:	Ознакомление с окружающим. Здоровье. Коммуникация.
7-8	<b>« На болоте.» (  смешанное)</b>	1. Закреплять навык ползать на четвереньках по прямой; формировать высоко поднимать колено при перешагивании через предметы; упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. 2. Развивать координацию , ориентировку в пространстве, укреплять мышцы плечевого пояса , тренировать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20 см от пола. 2. Ползание на четвереньках по прямой ( 10 м ) Ритмическая гимнастика : « Лягушата - веселые ребята »	Социальная адаптация. Развитие речи. Безопасность.

	ТЕМА (игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	« Прыг, скок колобок » (с использованием стихотворных текстов)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить отбивать мяч об пол правой рукой, закреплять умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди после отскока от пола и полета вверх .</li> <li>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, ловкость, тренировать мышцы - разгибатели конечностей, брюшного пресса.</li> <li>3. Поддерживать положительные эмоции и</li> </ol>	<p>ОРУ с мячом. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 4 раза подряд )</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его.</li> <li>3. Отбивание мяча об пол правой рукой.</li> </ol> <p>П. игра: « Вверх - вниз »</p>	<p>Социальная адаптация Нравственное патриотическое воспитание Трудовое воспитание</p>
3-4	« Мы веселые мартышки - обезьянки » (имитационное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять правильный хват за перекладину во время лазания по гимнастической стенке, формировать умение ходить в колонне по залу, соблюдая дистанцию, двигаться боком приставным шагом.</li> <li>2. Развивать координацию, ловкость, выносливость, тренировать силу рук , кистей, пальцев, укреплять связочно- суставной аппарат нижних конечностей.</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке ( высота 2 м )</li> <li>2. Ходьба по веревке (диаметр 3 см ) боком.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ритмическая гимнастика:</li> </ol>	<p>Познавательное развитие. Безопасное п. Развитие речи Здоровье</p>
5-6	« Воробышки - шалунишки » (имитационное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, упражнять в умение ставить ногу с носка при ходьбе по бревну, удерживать равновесие.</li> <li>2. Развивать ловкость, формировать умение согласовывать движения, тренировать мышцы ног, способствовать повышению выносливости организма .</li> </ol>	<p>ОРУ без предметов. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с продвижением вперед ( расстояние 3 м )</li> <li>2. Ходьба по бревну.</li> <li>3. Ходьба по ребристой доске.</li> </ol> <p>П. игра: « Воробышки и вороны » ( 2-ой вариант)</p>	<p>Ознакомление с окружающим Здоровье. Трудовое воспитание</p>
7-8	« Разноцветные машинки » (сюжетное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить мелкими шагами на специфической поверхности, закреплять обходить их змейкой, формировать умение выполнять упражнения по указанию воспитателя.</li> <li>2. Развивать координацию движений, внимание, тренировать моторику и умелость рук, укреплять мышцы плечевого пояса;</li> <li>3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, развивать воображение.</li> </ol>	<p>ОРУ с кольцом. ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чередование ходьбы и бега змейкой.</li> <li>2. Ходьба по массажным дорожкам.</li> <li>3. Перестроение в колонну по два.</li> </ol> <p>П. игра: « Найди свой цвет »</p> <p>Гимнастика на развитие моторики и умелости рук: « Делай как я »</p>	<p>Социальная адаптация. Развитие речи</p>



Декабрь

9	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
1-2	<p><b>« В зимний лес гулять пойдем, в гости к Лешему зайдем...»</b> (с использованием стихотворных текстов)</p>	<p>1. Учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги в прыжках с высоты, закреплять умение подлезать под препятствие боком, сохранять равновесие при ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Укреплять связочно - мышечный корсет позвоночника, способствовать улучшению функционального состояния организма, развивать гибкость, ловкость.</p>	<p>ОРУ без предметов. ОВД: 1. Подлезание под препятствие ( высота 50 см). 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прыжок с высоты (20 см ) П.игра : « Ловишки » Кинезиологические упражнения:</p>	<p>Социально - личностное воспитание. Коммуникация. Безопасность.</p>
3-4	<p><b>« Белые снежинки - легкие пушинки »</b> (двигатель нотворческое)</p>	<p>1. Формировать умение согласовывать движения с музыкальным сопровождением, учить прыгать на скакалке легко, мягко приземляясь , формировать умение бегать мелким шагом, закреплять умение выполнять медленное кружение. 2. Развивать воображение, творчество; тренировать вестибулярный аппарат, выносливость, мышцы верхних и нижних конечностей, совершенствовать деятельность</p>	<p>Ритмическая гимнастика с короткими ленточками. ОВД: 1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ходьба по ортопедическим дорожкам. 3. Чередование медленное кружения и бега мелким шагом. Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера. Игра малой подвижности:</p>	<p>Эстетическое развитие. Коммуникация. Социализация. Здоровье.</p>
5-6	<p><b>« Белкина зарядка» ( сюжетное)</b></p>	<p>1.Закреплять умение делать правильный перехват за перекладину и приставной шаг вправо во время лазания, формировать умение приставлять пятку одной ноги к носку другой при ходьбе по веревке, закреплять навъж ходьбы по ребристой доске : ходить не пропуская реек. 2. Тренировать мышцы плечевого пояса , формировать своды стоп, способствовать формированию навыков сохранения правильной осанки; развивать ловкость, внимание.</p>	<p>ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Лазание по гимнастической стенке ( перелезание с одного пролета на другой вправо ) 2. Ходьба по веревке приставным шагом вправо 3. Ходьба по ребристой доске. П. игра: « Белкины горелки »</p>	<p>ОБЖ. Экологическое воспитание. Трудовое воспитание.</p>
7-8	<p><b>« Раз, два, три, мячик в руки ты возьми...»</b> (смешанно е)</p>	<p>1. Закреплять в умении бросать и ловить мяч двумя руками одновременно, учить принимать правильное исходное положение при перебрасывании мяча через препятствие . 2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание. 3. Воспитывать желание заниматься физкультурой, соблюдать правила игры, играть</p>	<p>ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча об пол и ловля его ( 4 раза подряд ) 2. Перебрасывание мяч двумя руками из - за головы через препятствие ( расстояние 2 м ) П. игра : « Пушки » Игра малоподвижная: « Мячи по кругу»</p>	<p>Социальная адаптация. Здоровье. Безопасность.</p>



**Февраль**

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
-2	<b>« Антошка и компания» ( сюжетное)</b>	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; выполнять движения под музыку, закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, выполняя задания. 2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических упражнениях, умения реагировать на сигналы.	Ритмическая гимнастика « Антошка » ОВД: 1. Метание мешочка на дальность ( 3,5 м ). 2. Чередование ходьбы с мешочком на голове и прыжков : ноги вместе, ноги врозь. П.игра:	Коммуникация. Социальная адаптация. Трудовые поручения.
-4	<b>« Мы веселые ребята...» (с использование стихотворных текстов)</b>	1. Закреплять умение ходить по веревке приставным шагом, формировать умение делать слитно: толчок ногами и вращение скакалкой в прыжках через скакалку, сохранять перекрестную работу рук и ног при перешагивании через рейки лестницы. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних конечностей, развивать координационные способности, ловкость, внимание. 3. Способствовать воспитанию положительного	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Прыжки с короткой скакалкой. 2. Ходьба перешагивая через рейки лестницы, приподнятой на 25 см. 3. Ходьба по веревке (диаметр 3 см ) П.игра: « Мы веселые ребята » Элементы самомассажа с массажером:	Здоровье. Познание.
-6	<b>« Я люблю играть с мячом...» (смешанно е)</b>	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при бросании мяча в горизонтальную цель, закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой. 2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным, 3. Воспитывать желание заниматься	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча в горизонтальную цель ( 2, 5 м ) 2. Отбивать мяча об пол правой и левой рукой. П.игра: « Попади в обруч »	Эмоциональное развитие. Развитие речи. Безопасность.
-8	<b>« Маленькие ежата » (  сюжетное)</b>	1. Формировать умение поочередно переставлять ноги и руки при перелезании через препятствие, закреплять навык держать прямо голову и смотреть вперед при ползании на четвереньках змейкой. 2. Развивать координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса , гибкость и эластичность позвоночника, тренировать мышцы спины, своды стоп. 3. Воспитывать устойчивое желание заниматься	ОРУ без предметов. ОВД 1. Перелезание через гимнастическую скамейку . 2. Ползание на четвереньках змейкой.. 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам. П.игра: « В норку! » Гимнастика на развитие мимических	Познавательное развитие. Здоровье.



Март

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
-2	« Старичок - лесовичок » (сюжетное)	1. Закреплять умение ходить приставным шагом влево, упражнять в умении правильно держаться за перекладину во время лазания, закреплять умение делать правильный перехват за перекладину и приставной шаг влево . 2. Развивать координационные качества, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение выполнять движения определенного двигательного характера. 3. Воспитывать желание заниматься физическими	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Лазание по гимнастической стенке ( перелезание с одного пролета на другой влево ) 2. Ходьба по веревке приставным шагом влево. 3. Тренажер « Бегущий по волнам». П.игроа: « Будь внимателен ! »	Эмоциональное развитие. Безопасность.
-4	« Поиграем с мячами » (смешанное)	1.Отрабатывать умение при бросании мяча друг другу делать правильный мах руками за голову; закреплять умение катить мяч по прямой, не сбивая предметы, выполняя упражнения с мячом принимать правильное исходное положение. 2. Развивать ловкость, тренировать мышцы рук и плечевого пояса, формировать умение быть внимательным, организованным.	ОРУ с мячом. ОВД: 1. Бросание мяча друг другу из-за головы и ловля его. 2. Катание мяча между предметами. П. игра: « Колобок - колобок».	Социально - личностное развитие. Коммуникация. Здоровье.
-6	« Весенняя капель » (двигательно - творческое)	1. Формировать умение бегать между предметами, не наталкиваясь на них, закреплять умение сохранять правильную осанку, удерживать равновесие при ходьбе по бревну, выполнять циклические движения под музыку.. 2. Развивать координацию , совершенствовать деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствовать повышению выносливости организма.	Ритмическая гимнастика с ОВД: 1. Ходьба по бревну. 2. Кружение в обе стороны. 3. Бег с изменением темпа. Самостоятельная двигательная деятельность под музыку разного характера. Игра малой подвижности:	Художественно - эстетическое воспитание. Эмоциональное воспитание. Здоровье.
-8	« Поиграем, побросаем...» (смешанное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, удерживать правильную осанку. 2. Развивать координацию движений, моторику кисти рук, укреплять мышцы плечевого пояса , закреплять умение выполнять ОРУ с мячом, тренировать мышцы брюшного пресса. 3. Воспитывать устойчивое желание заниматься физкультурой, принимать активное участие в подвижных играх; приучать убирать на место используемое оборудование.	ОРУ с мешочком. ОВД: 1. Бросание мешочка на дальность ( не менее 3,5) 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Ходьба по ортопедическим дорожкам . П.игра: « Добрось до предмета » Игра малой подвижности: « Угадай у кого »	Социальная адаптация. Трудовое воспитание.

Апрель

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
-2	« Ой лю, ой лю я потешечку люблю!» (с использованием стихотворных текстов)	1. Формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в длину , делать энергичное подтягивание руками при ползании на животе по гимнастической скамейке, совершенствовать умение группироваться при подлезании в обруч. 2. Укреплять связочно - суставной аппарат нижних и верхних конечностей, развивать координацию, силу рук, ловкость, внимание. 3. Способствовать воспитанию положительного	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Прыжки в длину с места ( 70 см ) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Пролезание в обруч. П. игра: « У медведя во бору...» Игра малой подвижности:	Художественно - эстетическое воспитание. Эмоциональное воспитание. Здоровье.
-4	« Мы умеем мяч бросать » ( смешанное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение катить мяч по прямой . 2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть организованным при выполнении ОРУ с мячом, развивать внимание, тренировать глазомер. 3. Поддерживать положительные эмоции и	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Метание мяча в вертикальную цель ( высота мишени 1,5 м). 2. Катание между предметами. П.игра: « Сбей кеглю » Кинезиологическая гимнастика:	Здоровье. Коммуникация.
-6	« Самолет, самолет - забери меня в полет » ( имитационное)	1. Закреплять умение сохранять правильную осанку и удерживать равновесие при ходьбе при наклонной доске, формировать умение перестраиваться в колонну по три, учить бегать с изменением темпа. 2. Развивать равновесие, координацию; внимание, ориентировку в пространстве, тренировать мышцы брюшного пресса.	ОРУ без предметов. ОВД: 1. Бег с изменением темпа. 2. Ходьба по наклонной доске вверх - вниз ( ширина 15 см, высота 35 см.) 3. Перестроение и ходьба в колонне по три. П.игра:« Самолет идет на взлет	Ознакомление с окружающим. Развитие речи. Безопасность.
-8	« Необыкновенное путешествие» (тренировка)	1. Учить выполнять двигательные упражнения, определенного характера, познакомить с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. 2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость . 3. Поддерживать положительные эмоции, чувство уверенность в себе, воспитывать самостоятельность, бережное отношение к своему здоровью.	Ритмическая гимнастика. ОВД: 1. Велотренажер (1 мин ) 2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками. 3 Ходьба по массажным дорожкам 4. « Бегущий по волнам » ( 1 мин ) 5. Упражнения с мячом - массажером.	Трудовые поручения. Здоровье.

**Май**

	ТЕМА ( игровая мотивация)	ЗАДАЧИ	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ
-2	« <b>Волшебный мешочек</b> » (сюжетное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение при метании предмета на дальность одной рукой; закреплять умение ходить по уменьшенной площади опоры. 2. Развивать координацию, способствовать закреплению навыков сохранения правильной осанки в статических и динамических	ОРУ с мешочком. ОВД: 1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Ходьба по доске с мешочком на голове. П.игра: « Добрось до шнура » Игра малоподвижная: « Ноги - руки »	Трудовые поручения. Здоровье.
-4	« <b>Поиграй - ка!</b> » (с использованием стихотворных текстов)	1. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места, закреплять умение делать перестроение в колонну по три и ходить по залу, соблюдая строй. 2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию, тренировать мышцы ног.	ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Прыжки в длину с места ( 70 см ). 2. Перестроение и ходьба в колонну по три по залу. П.игра: « Зайцы и волк » Кинезиологическая гимнастика: « Делай как я »	Социально - личностное развитие. Коммуникация. Здоровье.
-6	« <b>Я люблю играть с мячом</b> » ( смешанное)	1. Формировать умение принимать правильное исходное положение и делать замах при метании мяча в вертикальную цель, закреплять умение прокатывать мяч по прямой. 2. Развивать координацию движений, моторику и умелость кисти рук ; формировать умение быть дисциплинированным при выполнении	ОРУ с малым мячом. ОВД: 1. Бросание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой ( высота мишени 1,2 м ). 2. Катание в воротца. П.игра: « Бросай - догоняй » Игра малой подвижности:	Ознакомление с окружающим. Безопасность.
-8	« <b>Мы физкульту рники!</b> » (тренировка)	1. Формировать умение выполнять двигательные упражнения, определенного характера, закрепить представление об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма. 2. Тренировать сердечно- сосудистую и дыхательные системы, укреплять мышечный тонус, развивать общую выносливость .	ОРУ с гантелями. ОВД: 1. Велотренажер (1 мин ) 2. Ходьба по веревке ( 3 см ) боком приставным шагом, прокатывая мяч перед собой двумя руками. 3. Батут ( 1 мин ) 4. Ходьба по массажным дорожкам. 5. « Бегущий по волнам » ( 1 мин ) 6. Упражнения с мячом - массажером.	Трудовые поручения. Здоровье.

*Рабочая учебная программа по разделу «Физическая культура» старшая группа (5–6 лет)*





сентябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
<b>1</b>	Имитационное	«Вспомним лето»	без предметов «Хорошо лето»	<b>1)</b> Метание предмета (кубики) на дальность <b>2)</b> Прыжки в высоту (под. Игра «Рыбак и рыба»)	«Веселые ребята»
<b>2</b>	Спортивное игровое	«Сбор урожая»	<b>1)</b> «Сбор арбузов» (эстафета - перебрасывания мяча друг другу) <b>2)</b> «Собери корзину» (эстафета- бег с корзиной за овощами и обратно)	<b>3)</b> «Картошка» (эстафета-бег с картошкой с ложкой) <b>4)</b> «Морковка-свекла» (эстафета-бег с нахождением нужного овоща)	«Овощи в корзине» (бег, координация по типу ,«Найди свое место»)
<b>3</b>	Комплексное	«Осенние мотивы»	С листочками «Листопад»	<b>1)</b> прыжки в длину (через 2 шнура) <b>2)</b> Ходьба по гимнастической скамейке приседая	«Ловишки» (бег, координация)
<b>4</b>	С использованием стихотворных	«Мой веселый звонкий мяч»	С мячом (большим)	<b>1)</b> Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками <b>2)</b> Прокатывание мяча правой и левой ногой прямо	Прыжки на мячах НОР!

октябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Комплексное	«Чудесный мешочек»	С мешочком	<b>1)</b> Метание мешочка в горизонтальную цель <b>2)</b> «Полоса препятствий»	«Беги - бери!» (бег, координация)
2	Сюжетное	«Мы туристы»	Без предметов «Собираем рюкзак»	<b>1)</b> Полоса препятствий <b>2)</b> Лазание по веревочной лестнице	Эстафета с рюкзаком (бег змейкой с собиранием предметов)
3	С использованием стихотворных текстов	«Покажи сказку» (по сказке «Колобок»)	С мячом (малым)	<b>1)</b> Перебрасывание мяча из одной руки в другую («Горячий колобок») <b>2)</b> Прокатывание мяча в заданном направлении головой (П.п. стоя на четвереньках)	«Хитрая лиса» (бег, координация)
4	Имитационное	«Веселые превращения»	С гимнастической палкой	<b>1)</b> Ортопедическая гимнастика «Птички на веточках» <b>2)</b> Вибромассаж «Художники» <b>3)</b> «Сбей кеглю» (бросание палки по горизонтальной цели)	Эстафета «Веселый поезд» (бег с палкой)

ноябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Комплексное	«Школа мяча»	С мячом (большим)	<b>1)</b> Отбивание мяча (правой и левой рукой) <b>2)</b> Прокатывание мяча (правой и левой ногой) в заданном направлении	Прыжки на мячах НОР!
2	С использованием стихотворных текстов	«Отправляемся гулять, чтоб побегать поиграть...»	Без предметов	<b>1)</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками <b>2)</b> Прыжки на батуте (запрыгивание, прыжки, спрыгивание без остановки)	«Мы веселые ребята» (бег)
3	П о и н т е р е с а м				
4	Имитационное	«Морское царство»	Без предметов	<b>1)</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями <b>2)</b> Метание предмета (кубика) на дальность (правой и левой рукой)	«Акула» (бег, координация)

декабрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Имитационное	«Прогулка в зимний лес»	Без предметов «Замерзли? Погреемся!» (с элементами аэробики)	<b>1)</b> Лазание по гимнастической стенке, разноименным способом <b>2)</b> Ходьба по веревке (правым и левым боком) с мешочком на голове)	«Два мороза» (бег)
2	Сюжетное	«В гости к Биму и Бому»	С кубиком	<b>1)</b> метание предмета (кубика) в вертикальную цель (правой и левой рукой) <b>2)</b> Эстафета «Кто вперед?»	Игра-эстафета «Конфеты в вазе» (бег, прыжки)
3	Сюжетное	«В лес на новогоднюю елку»	Без предметов	<b>1)</b> Прыжки через мягкое бревно правым и левым боком на двух ногах <b>2)</b> Прокатывание мяча вперед головой (опора на кисти рук и колени)	«Снежный ком» (бег, метание)
4	Комплексное	«Зимние превращения»	С лентами «снежинки» (с элементами художественной)	<b>1)</b> Прыжки на скамейку и обратно со скамейки (20 см) <b>2)</b> Пролезание в обруч (правым и левым боком) («Белки»)	«Бездомный заяц» (бег, координация)







март



	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Имитационное	«Обитатели уголка природы»	Без предметов	<b>1)</b> Чередование ходьбы по канату боком, приставными шагами <b>2)</b> Прыжок в длину с места	«Рыбки» (бег, подлезание)
2	Спортивно игровое	«Соревнование мячей»	Эстафета: <b>1)</b> «Кто вперед?» (ведение мяча «змейкой») <b>2)</b> «Забей гол» (прокатывание мяча в ворота ногой) <b>3)</b> «Перебрось мяч» (бросание мяча на сторону противника)	Игровые упражнения: <b>1)</b> «Хоккей с мячом» (прокатывание клюшкой малого мяча) <b>2)</b> «Попади в цель» (метание малого мяча в вертикальную цель)	Прыжки на мячах НОР!
3	Комплексное	«Маленький удаленький»	С мячом (малым)	<b>1)</b> Метание мяча в движущуюся цель <b>2)</b> Перебрасывание мяча друг другу в парах (отскок мяча от пола)	«Охотники и зайцы» (бег, метание)
4	С использованием стихотворных текстов	«Если только захотим смело в космос улетим»	Без предметов «подготовка космонавтов»	<b>1)</b> Лазание по шесту <b>2)</b> Полоса препятствий	«Займи свое место!» (бег, ориентирование)

апрель

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Комплексное	«Веселые рыбаки»	Без предметов «Собираемся на рыбалку»	1) Прыжки через большой шнур 2) Эстафета «На рыбалку!» (бег, выбор необходимого предмета)	«Рыбак и рыбки» (бег, подлезание)
2	По интересам				
3	Сюжетное	«Прогулка в лес»	Без предметов «Деревья в лесу»	1) Лазанье по веревочной лестнице 2) «Лесная эстафета» (бег «змейкой», метание)	«Бездомный заяц» (бег, координация)
4	Имитационное	«Мы баскетболисты»	С мячом (большим)	1) Бросание мяча в баскетбольное кольцо 2) Ведение мяча бегом	Прыжки на мячах НОР!

май

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1		а	э р о б б и к а		
2	Сюжетное	«Ярмарка»	Без предметов (с элементами русского народного танца) «Скоморохи»	<b>1)</b> Перетягивания каната <b>2)</b> Прыжки через большой шнур с поворотом <b>3)</b> Лазание по шесту	с «Ловишки хвостиком» (бег, координац
3	Имитационное	«Цветы»	Без предметов (в парах)	<b>1)</b> Прыжки на одной ноге через предметы <b>2)</b> Подлезание под несколько дуг стоящих подряд <b>3)</b> Выполнение стойки на лопатках	«Танец цветов» (танцевальные движения)
4	По интересам				

*Рабочая учебная программа по разделу  
« Физическая культура»  
подготовительная группа (6-7 лет)*



сентябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Имитационное	«Вспомним лето»	без предметов «Хорошо лето»	1) Метание мешочка на дальность 2) Прыжки в высоту через предмет	«Веселые ребята» (бег)
2	Спортивно игровое	«Дары осени»	Эстафеты: 1) «Овощи - фрукты» (бег с приседанием) 2) «Донеси мешок» (в парах бег с предметом)	3) «Погрузка машины» (передача мячей в колонне) 4) Перетягивание каната	Прыжки на мячах НОР!
3	Комплексное	«Осенняя пора»	С предметами (с листочками)	1) Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке 2) Прыжки с мячом между кеглями - мяч зажат между колен	«Кто быстрее?» (сбор мелких предметов)
4	Тематическое	«Мы баскетболисты»	С мячом (большим)	1) Ведение и передача мяча друг другу в движении 2) Бросание мяча по баскетбольному кольцу	«Кто дальше?» (бросание мяча на дальность)



октябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Комплексное	«Чудесный мешочек»	С мешочком	<p><b>1)</b> Метание мешочка в горизонтальную цель (двумя руками)</p> <p><b>2)</b> Эстафета «Не урони!» (ходьба, бег с мешочками на голове)</p>	«Кто вперед?» (бег, быстрота реакции)
2	Сюжетное	«Мы туристы»	Без предметов «Собираем рюкзак»	<p><b>1)</b> «Ортопедическая полоса препятствий»</p> <p><b>2)</b> Прыжки через скакалку (вперед, назад)</p>	Эстафета с рюкзаком (бег «змейкой»)
3	С использованием стихотворных текстов	«Покажи сказку» (по сказке «Колобок»)	С мячом (малым)	<p><b>1)</b> Ходьба в приседе по гимнастической скамейке, с прокатыванием мяча</p> <p><b>2)</b> Чередование прыжков и перешагивание через кубы</p>	«Хитрая лиса» (бег, координация)
4	Имитационное	«Веселые превращения»	С гимнастической палкой	<p><b>1)</b> Ортопедическая гимнастика «Птички на веточках»</p> <p><b>2)</b> Вибромассаж «Художники»</p> <p><b>3)</b> Лазание по канату</p>	«Белые и черные» (бег со сменой «догоняшки»)

ноябрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Тематическое	«Мы футболисты»	С мячом (большим)	<b>1)</b> Прокатывание мяча ногами и забить его в ворота <b>2)</b> Передача мяча друг другу, отбивая правой и левой ногой стоя на месте	«Сбей предмет» (попасть в предмет мячом)
2	С использованием стихотворных текстов	«Отправляемся гулять, чтоб побегать поиграть...»	Без предметов	<b>1)</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь руками <b>2)</b> Прыжки на скакалке (с ноги на ногу)	«Догони свою пару» (бег ориентировка в пространстве)
3	П о и н т е р е с а м				
4	Сюжетное	«Морское царство»	Без предметов	<b>1)</b> Прыжки из глубокого приседа с продвижением вперед <b>2)</b> Лазание по веревочной лестнице	«Морская эстафета» (бег с подлезанием под дугу с перешагиванием предметов)



декабрь

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	Имитационное	«Прогулка в зимний лес»	«Замерзли? Погреемся!»	<b>1)</b> Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с нее; ходьба по веревке боком приставным шагом <b>2)</b> Метание предмета (малого мяча) в вертикальную цель	«Два мороза» (бег)
2	Комплексное	«Зимние превращения»	С ленточками «снежинки» (с элементами художественной гимнастики)	<b>1)</b> Ползание по гимнастической скамейке на животе с чередующим перехватом рук <b>2)</b> Прыжки через большой обруч (как через скакалку)	«Раз, два, три-пару свою найди» (бег, составление картинок)
3	аэробика				
4	Сюжетное	«В гости к Биму и Бому»	С кубиками	<b>1)</b> Метание предмета в вертикальную цель (правой и левой рукой) <b>2)</b> Игра-эстафета «Конфеты в вазе» (бег, прыжки)	Эстафета: «Кто вперед» (бег «змейкой»)



январь

	форма	мотива	ОРУ	ОВД	Под. игра
	Имитационное	«Чудо Африки»	Без предметов с элементами аэробики «Веселые мартышки»	<b>1)</b> Лазанье по канату <b>2)</b> Ползание по пластунски «змейкой», ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу	«Кенгуру» (прыжки на мячах НОР!)
	Тематическое	«Мы хоккеисты»	Без предметов	<b>1)</b> Ведение шайбы клюшкой (не отрывая ее от шайбы) <b>2)</b> Бросок шайбы по воротам	Эстафета «Кто вперед» (бег с клюшкой «змейкой»)
	Спортивное	«Веселые старты»	<b>1)</b> «Забей гол» (ведение малого мяча гимнастической палкой и метание по воротам) <b>2)</b> «Сбей кеглю» (гимнастической палку)	<b>1)</b> «Кто вперед!» (бег «змейкой» между предметами с мешочком на голове) <b>2)</b> «Не урони!» (прыжки с мешочком, зажатым между колен)	<b>5)</b> «Кто больше?» (пролезание в котящийся обруч) <b>6)</b> «Раз, два, три команду собери» (бег, построение по сигналу)
	С использованием стихотворных текстов	«Праздник прыжков»	Без предметов, сидя на полу (для профилактики плоскостопия)	<b>1)</b> Прыжки на скакалке <b>2)</b> Прыжки на мячах НОР!	«Прыгай сидя!» (бег, вибро-гимнастика)

февраль

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Комплексное	«Волшебная палочка»	С гимнастической палкой	<b>1)</b> Эстафета «Кто вперед?» (прокатывание палки по полу руками, ладонью) <b>2)</b> «Сбей кеглю» (бросание палки по горизонтальной цели)	Вибромассаж <b>3)</b> «Художники» (в парах) <b>4)</b> «Птички на веточках» (бег, координация)
2	По интересам				
3	С использованием стихотворных	«Мы веселые ребята»	Аэробика на мячах НОР!	<b>1)</b> ортопедическая полоса препятствий <b>2)</b> Прыжки через большой обруч	«Кто больше?» (пролезание в котящийся обруч)
4	Комплексное	«Поиграем с мячом»	С мячом (большим)	<b>1)</b> Перебрасывание мяча друг другу из положения, сидя ноги скрестно <b>2)</b> Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении	Соревнование «Чья команда забросит больше мячей в корзину»

март

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Имитационное	«Обитатели уголка природы»	Без предметов	<b>1)</b> Чередование ходьбы по канату боком, приставными шагами <b>2)</b> Прыжок в длину с места	«Рыбки»  (бег, подлезание)
2	Спортивно игровое	«Соревнование мячей»	Эстафета: <b>1)</b> «Кто вперед?» (ведение мяча «змейкой») <b>2)</b> «Забей гол» (прокатывание мяча в ворота ногой) <b>3)</b> «Перебрось мяч» (бросание мяча на сторону противника)	Игровые упражнения: <b>1)</b> «Хоккей с мячом» (прокатывание клюшкой малого мяча) <b>2)</b> «Попади в цель» (метание малого мяча в вертикальную цель)	Прыжки на мячах НОР!
3	Комплексное	«Маленький но удаленный»	С мячом (малым)	<b>1)</b> Метание мяча в движущуюся цель <b>2)</b> Перебрасывание мяча друг другу в парах (отскок мяча от пола)	«Охотники и зайцы»  (бег, метание)
4	С использованием стихотворных текстов	«Если только захотим смело в космос улетим»	Без предметов «подготовка космонавтов»	<b>1)</b> Лазание по шесту <b>2)</b> Полоса препятствий	«Займи свое место!»  (бег, ориентирование)

апрель

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под. игра
1	Спортивное	«Праздник мяча»	Игровые упражнения: 1) «Пушки» (метание мяча из-за головы) «Встреча мячей» (катание мяча по прямой)	Эстафеты: 1) «Футбол на четвереньках» (ведение мяча по прямой на четвереньках) 2) «Передай - не урони!» (передача мяча в колонне)	Называние вида спорта по иллюстрации
2	<b>ФИТБОЛ АЭРОБИКА</b>				
3	Комплексное	«Прогулка в лес»	Без предметов «Дерева в лесу»	Лазанье по веревочной лестнице (разноименным способом) 2) «Лесная эстафета» (бег «змейкой», метание)	Эстафеты: 3) «Веселые медвежата» (бег с подлезанием) 4) «Азарные бельчата» (бегом прыжки)
4	С использованием стихотворных	«Всех друзей мы соберем, смело в море уплывем»	С флажками	1) Лазание по канату 2) Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине	«Акула и рыбки» (бег с подлезанием под дуги)

май

	форма	мотивация	ОРУ	ОВД	Под.
1	<b>АЭРОБИКА</b>				
2	Сюжетное	«Ярмарка»	Без предметов (с элементами русского народного танца) «Скоморохи»	1) Прыжки через большой шнур 2) Лазание по шесту	«Перебежки» (бег, координация)
3	Имитационное	«Цветы»	Без предметов	1) Балансировка на кубе 2) «Цветочная эстафета» (бег с роставлением предметов)	«Раз, два, три-букетик собери» (бег, ориентировка)
4	С использованием стихотворных текстов	«Здравствуй, лето красное!»	Со скакалкой	1) Прыжки на скакалке (любым способом) 2) Полоса препятствий	Прыжки на мячах НОР!

Карта  
определения физической подготовленности

Ф.И.  
ребенка

Дата рождения

	Показатели	3-4	4-5	5-6	6-7
	Лазание (вверх - вниз по гимнастической лестнице)				
	Прыжок в длину с места (см)				
	Дальность броска правой рукой ( м )				
	Дальность броска левой рукой ( м )				
	Метание мяча из - за головы ( 1 кг,см)				
	Прыжок в высоту с места (см)				
	Прыжок в высоту с разбега (см)				
	Подбрасывание и ловля мяча ( количество)				
	Подъем из положения лежа на СПИНЕ (количество)				
0	Челночный бег ( с )				



Критерии определения двигательных способностей детей дошкольного возраста

Показатели	Пол	3-4	4-5 лет	5-6	6-7
Лазание (вверх - по гимнастической лестнице)	М	2м	2,5 м	2,5	2,
	Д	2м	2,5 м	2,5	2,
Прыжок в длину с места ( см)	м	53-76	79-95	90-	92-
	Д	51-74	75-92	80-	82-
Дальность броска правой рукой ( м )	м	2,5 -	4,0-5,5	5,0-	7,0 -
	Д	2,5 -	3,0 -	4,0-	5,0 -
Дальность броска левой рукой ( м )	м	2,0 -	2,5 -	4,0 -	5,0 -
	Д	2,0 -	2,5-	3,0-	4,0-
Метание мяча из за головы ( 1 кг, см)	м	80-	100-	130 -	210-
	Д	45-80	80-	110-	200-
Прыжок в высоту места ( см)	м.		15-20	20-	25-
	Д	—	15-20	20	25-
Прыжок в высоту разбега ( см )	м	-	40-50	40	40-
	Д	—	40-50	40	40-
Подбрасывание и ловля мяча ( количество)	м	-	15-20	20	25-
	Д	-	15-20	20	25-
Подъем из положения лежа на СПИНе (количество)	м	-	-	18	1
	Д	-	-	15	1
Челночный бег (с 0 )	м	-	4,7-	4,5-	4,3-
	Д	-	4,9 -	4,7-	4,4 -
			4,2	4,!	3,8

Обследование техники основных движений

ХОДЬБА

Возраст	Качественные показатели			
	Положение головы	Сохранение равновесия	Согласованность движений рук и ног	Положение стопы
3-4 года				
4-5 лет				
5-6 лет				
6-7 лет				

БЕГ

Возраст	Качественные показатели			
	Положение головы и туловища	Согласованность движений рук и ног	Легкость бега	Сохранение равновесия
3-4 года				
4-5 лет				
5-6 лет				
6-7 лет				

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Возр	Качественные показатели					
	Исходное	з амах	то лчок	п олет	приземле ние	Сохранен ие
3-4 года						
4-5 лет						
5-6 лет						
6-7 лет						

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Возр	Качественные показатели					
	Исходное	з амах	то лчок	п олет	приземле ние	Сохранен ие
3-4 года						
4-5 лет						
5-6 лет						
6-7 лет						

### МЕТАНИЕ НА ДАЛЬНОСТЬ

Возр	Качественные показатели					
	Исходное	з амах	бр осок	п олет	Сохранение	Соблюдение
3-4 года						
4-5 лет						
5-6 лет						
6-7 лет						

### ЛАЗАНИЕ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

Возра	Качественные показатели			
	Согласованность	Уверенность	Самостоятельность	Хват за перекладину
3-4 года				
4-5 лет				
5-6 лет				
6—7 лет				

---

## ШКАЛА ОЦЕНОК

темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

---

Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8%	Неудовлетворительно	За счет естественного прироста
От 8% до 10 %	удовлетворительно	За счет естественного прироста и естественной двигательной активности
От 10% до 15%	хорошо	За счет естественного прироста естественной двигательной активности, специально организованной целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15 %	отлично	За счет естественного эффективного использования естественных сил природы, прироста естественной двигательной активности, специально организованной целенаправленной системы физического воспитания

