



**Приложение 47**  
к приказу МАДОУ «Умка»  
от 31.08.2021  
№246 - од

**Рассмотрено:**

На заседании педагогического Совета протокол №1 от 31.08.2021  
Председатель педагогического Совета Н.А. Новикова

**Согласовано:**

Заместитель заведующего МАДОУ «Умка»  
Н.А. Новикова

от 31.08.2021

**Утверждено:**

Заведующий МАДОУ «Умка»  
С.В. Клепикова

от 31.08.2021



**Рабочая программа**  
по разделу «Физическая культура»  
образовательной области «Физическое развитие»  
для детей старшей группы  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
«Умка»  
муниципального образования город Ноябрьск

3 непрерывные образовательные деятельности в неделю  
(всего 108 непрерывных образовательных действий в год)

**Составитель:**  
инструктор  
по физической культуре  
МАДОУ «Умка»  
Селиванова Т.А.

2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для детей старшей группы составлена на основе основной образовательной программы дошкольного образования программы МАДОУ «Умка».

Рабочая программа рассчитана на 108 занятий в течение учебного года, из которых: 72 периода (2 периода в неделю) проводятся в спортзале и 36 периодов (1 период в неделю) проводятся на свежем воздухе. Длительность одного занятия – 25 минут.

**Актуальность** заключается в том, что предложенные в ней методы и приемы способствуют развитию физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); дальнейшему накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями) и формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Новизна** данной рабочей программы состоит в применении системы разнообразных занимательных игр, которые позволяют в увлекательной форме развивать не только физические качества ребенка, но и помогут сформировать ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе).

Программа составлена с учетом климатических условий, материально-технической оснащенности детского сада, национальных традиций региона.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что она соответствует целям и задачам основной образовательной программы МАДОУ «УМКА».

**Цель** данной рабочей программы – формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, содействие укреплению здоровья и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата.

### **Задачи:**

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

- Содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Воспитывать чувство коллектизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- Развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенности образовательного процесса предполагают различные виды и формы работы с детьми: подвижные игры, игровые упражнения, игровые, сюжетные задания, круговые тренировки, задания – зачеты.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Очень важно предварительно знакомить детей с содержанием и правилами игры. При этом объяснение надо сочетать с показом движений: как правильно бегать, метать, прыгать.

Таким образом, северные народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой начальный этап формирования личности, сочетающей в себе положительные нравственные качества, физическую активность и оказывают огромное влияние на формирование здоровья детей.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

### **Отличительные особенности организации образовательного процесса.**

Отличительные особенности заключаются в том, что программа составлена с учетом интеграции образовательных областей:

<b>Виды интеграции образовательной области «Физическая культура»</b>	
<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>

<p><b>«Социально – коммуникативное развитие»</b>          (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности).</p> <p><b>«Речевое развитие»</b> (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение).</p> <p><b>«Познавательное развитие»</b> (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения общеноциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p><b>«Художественно – эстетическое развитие»</b>          (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p><b>«Художественно – эстетическое развитие»; «Речевое развитие»</b>          (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики)</p>
---	---

### **Формы организации образовательного процесса (в спортивном зале)**

Основной формой работы являются – занятия. На каждое занятие придумывается мотивация, что позволяет заинтересовать всех детей, воспитывать желание заниматься, помочь другим. Следующая форма – совместная деятельность и самостоятельная деятельность детей.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика Подвижные игры	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения
Игры	Занятия по физкультуре	Спортивные игры и упражнения
Игровые упражнения	Физкультминутки Подвижные игры и упражнения Гимнастика после дневного сна	(катание на санках, лыжах, велосипед и пр.)

### **Программа основывается на основополагающих принципах:**

- развивающего обучения и научного положения Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В.В. Давыдов);
  - культурообразности - учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполнение недостатков духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
  - научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
  - критерия полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
  - единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
  - интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - комплексно-тематического построения образовательного процесса;
  - построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.
- Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- учета соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
  - варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
  - решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

### **Тематический план (в спортивном зале)**

№	Тема	Количество	Время проведения	В том числе:
---	------	------------	------------------	--------------

		занятий		<b>Практическая деятельность</b>
1	Игровые	72	72x25	№1- №72
	Итого	72	30 часов	

### **Содержание рабочей программы (в спортивном зале)**

<b>Основные движения</b>	
<b>Ходьба.</b>	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
<b>Бег.</b>	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
<b>Ползание и лазанье.</b>	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
<b>Прыжки.</b>	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза)

	чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
<b>Бросание, ловля, метание.</b>	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
<b>Групповые упражнения с переходами.</b>	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по троє; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
<b>Ритмическая гимнастика.</b>	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
<b>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.</b>	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

<b>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</b>	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
<b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b>	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
<b>Статические упражнения.</b>	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные упражнения</b>	
<b>Катание на санках.</b>	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
<b>Скольжение.</b>	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
<b>Ходьба на лыжах.</b>	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.  Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
<b>Катание на велосипеде и</b>	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате,

<b>самокате.</b>	отталкиваясь правой и левой ногой.
<b>Спортивные игры</b>	
<b>Городки.</b>	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
<b>Элементы баскетбола.</b>	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
<b>Бадминтон.</b>	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. ИграТЬ в паре с воспитателем.
<b>Элементы футбола.</b>	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
<b>Элементы хоккея.</b>	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
<b>Подвижные игры</b>	
<b>С бегом.</b>	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
<b>С прыжками.</b>	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
<b>С лазаньем и ползанием.</b>	«Кто скорее доберется до флагка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
<b>С метанием.</b>	«Охотники и зайцы», «Брось флагок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
<b>Эстафеты.</b>	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
<b>С элементами соревнования.</b>	«Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
<b>Народные игры.</b>	«Гори, гори ясно!» и др.

**Формы организации образовательного процесса по образовательной области  
(на свежем воздухе)**

<b>Задачи и содержания работы</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Формы организации детей.</b>
<b>Занятие</b>		

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	игры-забавы; имитирующие игры; игры-соревнования.	групповая
--	---	-----------

### Тематический план (на свежем воздухе)

Содержание НОД	Количество НОД (часть, формируемая участниками ОП на улице)
Подвижные игры, физические упражнения, спортивные игры, игры народов Севера, ритмическая гимнастика и др. виды физической активности.	36
<b>Всего</b>	<b>36</b>

### Содержание рабочей программы (на свежем воздухе)

Основные движения	
<b>Ходьба и бег.</b>	Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колоне по одному, по двое, по прямой, по кругу, вразсыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх, и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.
<b>Ползание и лазание.</b>	Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ( $h=50$ см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом
<b>Прыжки.</b>	Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «на

	ноги вместе – ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20-30 см; прыжкам в длину с места.
<b>Катание, ловля, бросание.</b>	<p>Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча об землю правой и левой рукой.</p> <p>Обучать прокатыванию мячей и обручем друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см.), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.</p> <p>Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.</p>
<b>Ритмическая гимнастика.</b>	<p>Формировать умение выполнять упражнения под музыку.</p> <p>Способствовать развитию выразительности движений, умение передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т.п.).</p>
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p>Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо, влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе – носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сидя; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; фляжки; кубики; гимнастические скамейки).</p>
<b>Спортивные упражнения</b>	Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.
<b>Подвижные игры</b>	Воспитывать интерес активной двигательной активности, развивать

	<p>самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.</p> <p>Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верба - вербочка», «Веселый пешеход».</p> <p>Рекомендуемые подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».</p>
--	---

## **Программно-методическое обеспечение**

### **Технические средства обучения.**

1. Магнитофон
2. CD и аудио - материал.

### **Наглядный материал и оборудование**

1. Карточки для индивидуальных занятий
2. Платочки
3. Флажки
4. Канат
5. Гимнастические скамейки
6. Мячи
7. Дуги
8. Маты
9. Гимнастическая стенка
10. Наклонные лестницы
11. Скакалки
12. Самокаты
13. Обручи

### **Педагогический мониторинг.**

Педагогическая диагностика проводится на основе диагностического пособия Афонькиной Ю.А. Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей / Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2015. Мониторинг проводится 2 раз в год (сентябрь, май) в форме наблюдения, беседы, игры в целях дальнейшего

планирования педагогических действий.

Предлагаемая в данном диагностическом журнале модель педагогической диагностики индивидуального развития детей разработана с учетом образовательных областей и их приоритетных направлений, определенных ФГОС ДО. В каждой образовательной области в контексте определенных направлений выделены уровни эффективности педагогического воздействия, то есть педагогическая диагностика предполагает не ранжирование детей по их достижениям, а выявление целесообразности и полноты использования педагогами образовательных ресурсов для обеспечения развития каждого ребенка.

С учетом того факта, что в раннем и дошкольном возрасте основные линии психического развития находятся в стадии становления и, как следствие, их показатели могут быть недостаточно устойчивы, зависимы от особенностей микросоциума, здоровья ребенка, его эмоционального состояния на момент диагностики, в методике предлагаются наряду с устоявшейся уровневой градацией (высокий, средний, низкий) промежуточные уровни эффективности педагогических воздействий: средний/высокий, низкий/средний, низший/низкий; это позволяет сделать диагностику точнее. Содержание уровней разработано с учетом преемственности в отношении каждой возрастной группы от 2 до 7 лет, что позволяет сделать педагогический мониторинга систематическим, «пролонгированным» и отразить историю развития каждого ребенка в условиях образовательной деятельности.

Итоги диагностики фиксируются в карте оценки уровней эффективности педагогических воздействий (Приложение 1)

#### **Программно-методическое обеспечение**

1. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»,
2. Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М: Мозаика-Синтез, 2014, 112с.
3. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М.,2005
4. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005

Карта оценки уровней эффективности педагогических воздействий  
Образовательная область «Физическое развитие»

Возрастная группа: \_\_\_\_\_ Воспитатели:  
Дата заполнения:

№ п/п	Фамилия, Имя ребенка	Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»														Личный уровень
		Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук		Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений		Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами		Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере		Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным и нормами и правилами		
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																
16.																
17.																
18.																
19.																
20.																
21.																
22.																

Начало года: В.у. - %, С.у. - %, Н.у. - %      Конец года: В.у. - %, С.у. - %,, Н.у. - %

**Календарно-тематическое планирование по разделу «Физическая культура»  
образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (в спортивном зале)**

№ занятия	Дата		Содержание занятия					Оборудование
	по плану	по факту	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Игры	
<b>сентябрь</b>								
№ 1			Перестроение в в колонну по одному и по два в движении, построение в шеренгу проверка осанки и равнения,	Ходьба в колонне на носках по одному, врассыпную .по сигналу	Бег в колонне по одному	ОРУ без предметов Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу - 2 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – 4 м Ходьба по гимнастической скамейке	«Мышеловка »	2 гимн.мата, метр, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу среднего .размера
№2			Перестроение в в колонну по одному и по два в движении, построение в шеренгу проверка осанки и равнения,	Ходьба в колонне на носках по одному, врассыпную .по сигналу	Бег в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – 4 м, между предметами ( расстояние 4 см) Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками	«У кого мяч», «Ловишки с обручем», «Пингвины»	2 гимн.мата, метр, гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу среднего .размера
№3			Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, между предметами,	Бег между предметами	Ору с мячом Прыжки на двух ногах в высоту(Игра «Достань предмет») Броски малого мяча Бег в среднем темпе	«Найди и промолчи»	Мячи на подгруппу.шнур с ленточками, разные предметы
№-4			Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба на носках, между предметами,	Бег между предметами	Ору с мячом Прыжки на двух ногах в высоту(«Достань предмет») Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четвереньках между предметами	Найди и промолчи», «Передай мяч», «Мы веселые ребята»	Мячи на подгруппу. шнур с ленточками, разные предметы
№- 5			Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	Бег в колонне темп умеренный	ОРУ без предметов Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ходьба по канату боком приставным шагом Броски мяча вверх двумя руками и ловля его(10-15)	«Удочка»	Две гимнастические скамейки(доски), два каната, мячи на подгруппу

№-6		Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен	Бег в колонне темп умеренный	ОРУ без предметов Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2,5 м Ползание по гимнастической скамейке Ходьба по канату боком приставным шагом	«Удочка», «Мяч об стенку »	Гимнастическая скамейка, мячи,, канат
№-7		Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному	ОРУ с гимнастической палкой Пролезание в обруч боком (5-6 раз) Ходьба через препятствия Прыжки на 2-ногах с мешочком на голове(3-4 м)	« Мы веселые ребята», «Удочка», «Мяч об стенку »	Гимнастические палки Обручи, мешочки с песком, бруски, кубики
№-8		Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному	ОРУ с гимнастической палкой Пролезание в обруч прямо и боком в группировке(5-6 раз) Равновесие –ходьба, перешагивание через бруски, с мешочком на голове Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (4м)	« Мы веселые ребята», «Найди свой цвет», «Быть ловким»	Гимнастические палки Обручи, мешочки с песком, бруски, кубики

### Октябрь

№-9		Построение в одну шеренгу , в одну колонну прыжком, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, приставным шагом	Бег непрерывный 1мин. в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнурсы(расстояние между шнурами 50 см, 5-6 шт) Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м)	«Перелет птиц», «Найди и промолчи» «Не попадись»	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи на подгруппу
№-10		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, приставным шагом	Бег непрерывный 1мин. в колонне по одному	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи(расстояние м/у мячами 2-3 шага) Прыжки на двух ногах через шнур справа , слева продвигаясь вперед Передача мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м)	«Перелет птиц», «Найди и промолчи» «Не попадись»	Гимнастическая скамейка, шнур, мячи на подгруппу, набивные мячи

№-11		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом «кругом» по сигналу	Бег с перешагиванием через бруски (расстояние 70-80 см)	ОРУ с гимнастической палкой Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги(8-10 раз) Броски мяча большого диаметра друг другу двумя руками из-за головы Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Не оставайся на полу» «У кого мяч» «Проведи мяч» «Мяч водящему»	Гимнастическая скамейка, мячи, бруски, гимнастические палки
№-12		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом «кругом» по сигналу	Бег с перешагиванием через бруски (расстояние 70-80 см)	ОРУ с гимнастической палкой Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги(8-10 раз) Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах друг другу(расстояние 2,5 м) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (скамейка)	«Не оставайся на полу» «У кого мяч» «Проведи мяч» «Мяч водящему»	Гимнастическая скамейка, мячи, бруски, гимнастические палки
№-13		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в медленном и быстром темпе, с коротким, широким и семенящим шагом	Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком в группировке не касаясь руками пола Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка» « Будь ловким» «Отбей волан»	Мячи, дуги, корзина, 3 обруча, 5-6 набивных мячей
№-14		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в медленном и быстром темпе, с коротким, широким и семенящим шагом	Бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м Ползание на четвереньках между предметами «змейкой»(расстояние 1 м) Ходьба по гимнастической скамейке с приставным шагом боком	«Удочка» « Будь ловким» «Отбей волан»	Мячи, дуги, корзина, 3 обруча, 5-6 набивных мячей
№-15		Построение в одну шеренгу , в колонну по два(пары), проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом через левое плечо по команде	Бег врассыпную, в колонне по одному	ОРУ с обручем Ползание – перелезание в обруч боком не касаясь руками пола в группировке Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет и не спрыгивая Прыжки на двух ногах на препятствие высотой 20 см, с трех шагов	«Гуси-гусм» «Летает-не летает», «Попади в корзину» «Посадка картофеля»	Гимнастическая скамейка,2 , мата, 2 обруча

№-16		Построение в одну шеренгу , в колонну по два(пары), проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом через левое плечо по команде	Бег врассыпную, в колонне по одному	ОРУ с обручем Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через скамейку) Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши , встать и пройти дальше Прыжки через препятствия(высота 20 см)	«Гуси-гусы» «Летает-не летает», «Попади в корзину» «Посадка картофеля»	Гимнастическая скамейка,2 , мата, 2 обруча
------	--	--	--	-------------------------------------	---	---	--

### Ноябрь

№-17		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена по команде	Бег врассыпную, между предметами поставленными на одну линию расстояние м/у предметами 40 см)	ОРУ с малым мячом Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая мяч перед собой и за спиной Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой(3-4 метра) Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах(расстояние 2-2,5 м)	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
№-18		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена по команде	Бег врассыпную, между предметами поставленными на одну линию расстояние м/у предметами 40 см)	ОРУ с малым мячом Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг Прыжки по прямой(2м)- два прыжка на правой и два на левой попеременно до конца дистанции Переброска мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах(расстояние 3 м)	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
№-19		Построение в одну шеренгу , в колонну по троє, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег между предметами	ОРУ без предметов Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой(3-4 метра) Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом	«Не оставайся на полу»	Мячи, гимнастическая скамейка, корзина

№20		Построение в одну шеренгу , в колонну по троем, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу	Бег между предметами	ОРУ без предметов Прыжки на правой и левой ноге попеременно(4м) Ползание на четверенках, подталкивая мяч головой Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см)	«Не оставайся на полу»	Мячи, гимнастическая скамейка, корзина
№21		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу	Бег между предметами	ОРУ с мячом Ведение мяча одной рукой , продвигаясь вперед шагом Пролезание через обруч прямо и боком в группировке Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с приставным шагом	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№22		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с ускорением и замедлением темпа по сигналу	Бег между предметами	Ору с мячами Ведение мяча в ходьбе(6м) Ползание по гимнастической скамейке на четверенках, с опорой на предплечья и колени Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольный), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№23		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба на команду воспитателя изобразить животное, птиц	Бег в прыжку	ОРУ на гимнастической скамейке Лазанье – подлезание под шнур (высота 40 см) боком, на касаясь руками пола Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
№24		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба на команду воспитателя изобразить животное, птиц	Бег в прыжку	ОРУ на гимнастической скамейке Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раз) Прыжки на правой и левой ноге попеременно Ходьба между предметами на носках, руки за головой	«Пожарные на учениях» «Найди и промолчи»	Мячи большего диаметра на подгруппу, гимнастическая скамейка
<b>Декабрь</b>							
№25		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне	Бег в колонне между предметами	ОРУ с обручем Равновесие- ходьба по наклонной доске боком. Переходом на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом Прыжки на двух ногах через бруски(расстояние м/у брусками 50 см) Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах(2,5 м)	«Ловишки с ленточками» «Сделай фигуру»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, 2 бруска. обручи, наклонная доска
! -		Построение в одну	Ходьба в	Бег в колонне	ОРУ с обручем	«Ловишки с	Гимнастическая

		шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	колонне	между предметами	Ходьба по наклонной доске, прямо, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки на двух ногах, между набивными мячами(4м) Переброска мячей(д-20-25 см) друг другу в парах	ленточками» «Сделай фигуру»	скамейка, мячи, корзина, 2 бруска, обручи, наклонная доска, набивные мячи
№-27		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону	Бег по кругу	ОРУ с флагами Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге(5 м) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание на четверенках между предметами	«Не оставайся на полу» «У кого мяч»	Флажки, корзина, мячи, кегли
№-28		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, с остановкой и поворотом в другую сторону	Бег по кругу	ОРУ с флагами Прыжки на правой и левой ноге попеременно(5м) Ползание по прямой, подталкивая мяч головой(3-4м) Прокатывание набивного мяча	«Не оставайся на полу» «У кого мяч»	Флажки, корзина, мячи, кегли, набивной мяч
№-29		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания	Бег в колонне по одному, врассыпную	ОРУ без предметов Перебрасывания мяча большего диаметра друг другу стоя в шеренгах(двумя руками снизу, 2.5 м) Ползание на животе по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Охотники и зайцы» «Летает-не летает»	Мячи, корзина, мешочки, гимнастическая скамейка
№-30		Построение в одну шеренгу, в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания	Бег в колонне по одному, врассыпную	ОРУ без предметов Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком Ползание по гимнастической скамейке на четверенках с мешочком на спине Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с приставным шагом, с мешочком на голове	«Охотники и зайцы» «Летает-не летает»	Мячи, корзина, мешочки, гимнастическая скамейка

№-31		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную. По кругу взявшись за руки, с поворотами налево и направо по сигналу	Бег в колонне, по кругу	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы Прыжки на двух ногах между предметами(40 см м/у предметами)	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, кегли, бруски
№-32		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба врассыпную. По кругу взявшись за руки, с поворотами налево и направо по сигналу	Бег в колонне, по кругу	ОРУ без предметов Лазанье до верха гимнастической стенки Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки на двух ногах м/у кеглями с мешочком , зажатым между ног	«Хитрая лиса»	Гимнастическая скамейка, мячи, корзина, кегли, бруски, мешочки
<b>Январь</b>							
№-33		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба между кубиками в шахматном порядке	Бег между кубиками в шахматном порядке	ОРУ с кубиком Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) Прыжки на правой и левой ноге между кубиками Метание – броски мяча в шеренгах	«Медведь и пчелы»	Кубики, мячи, наклонная доска
№-34		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба между кубиками в шахматном порядке	Бег между кубиками в шахматном порядке	ОРУ с кубиком Ходьба по наклонной доске балансируя руками. Спуск шагом Прыжки на двух ногах между набивными мячами(расстояние 40 см, дистанция 4 м) Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (2,5 м)	«Медведь и пчелы»	Кубики, мячи, наклонная доска
№-35		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, взявшись за веревку	Бег по кругу, взявшись за веревку	ОРУ с веревкой Прыжки в длину с места(расстояние 40 см) Проползание под дугами на четверенках, подталкивая мяч Броски мяча вверх	«Совушка»	Мячи, веревка, дуги

№-36		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по одному в колонне с образованием круга, ходьба по кругу, взявшись за веревку	Бег по кругу, взявшись за веревку	ОРУ с веревкой Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу(расстояние 2,5 м)	«Совушка»	Мячи, веревка, дуги
№-37		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по команде, ходьба между предметами	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Перебрасывание мячей друг другу стоя в шеренгах(3 м) Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Не оставайся на полу»	Обручи, мячи. корзина, гимнастическая скамейка, набивные мячи
№-38		Построение в одну шеренгу , в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по команде, ходьба между предметами	Бег врассыпную	ОРУ на гимнастической скамейке Перебрасывание мячей друг другу(д-10-12см) и ловля его после отскока о пол Пролезание в обруч правым и левым боком Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове	«Не оставайся на полу»	Обручи, мячи. корзина, гимнастическая скамейка, набивные мячи
№-39		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу с поворотом в разные стороны	Бег по кругу с поворотом в разные стороны	ОРУ с обручем Лазанье по гимнастической стенке, спуск, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе(бм) Ведение мяча в прямом направлении	«Хитрая лиса»	Обручи, гимнастическая стенка, мячи
№-40		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу с поворотом в разные стороны	Бег по кругу с поворотом в разные стороны	ОРУ с обручем Лазанье по гимнастической стенке, и ходьба по четвертой рейки стенки, спуск вниз Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой Прыжки через шнурсы(6-8 шт, расстояние м/у шнурками 50 см) на двух ногах без паузы Ведение мяча до обозначенного места	«Хитрая лиса»	Обручи, гимнастическая стенка, мячи

Февраль

№41		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному. врассыпную по сигналу	Бег в колонне по одному, по сигналу врассыпную, до 1 мин, с изменением направления	ОРУ без предметов Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через бруски(6-8 шт., высота до 10 см) без паузы Бросание мячей в корзину(кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	«Охотники и зайцы»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, корзина
№42		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному. врассыпную по сигналу	Бег в колонне по одному, по сигналу врассыпную, до 1 мин, с изменением направления	ОРУ без предметов Равновесие- бег по гимнастической скамейке Прыжки через бруски правым и левым боком Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди	«Охотники и зайцы»	Гимнастическая скамейка, бруски, мячи, корзина
№43		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу взявшись за руки	Бег по кругу взявшись за руки	ОРУ с большим мячом Прыжки в длину с расстояния(50 см) Отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье –подлезание под дугу(высота40 см)	«Не оставайся на полу»	Мячи, дуги, корзина
№44		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу взявшись за руки	Бег по кругу взявшись за руки	ОРУ с большим мячом Прыжки в длину с места(60 см) Ползание четвереньках между набивными мячами Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах(2м)	«Не оставайся на полу»	Мячи, дуги, корзина
№45		Построение в одну шеренгу , проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ на гимнастической скамейке Метание мешочеков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча(расстояние 2,5 м) Подлезание под палку(шнур)(высота 40 см) Перешагивание через шнур(высота 40 см)	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№46		Построение в одну шеренгу , проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ на гимнастической скамейке Метание мешочеков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча(расстояние 3 м) Ползание на гимнастической скамейке с мешочком на спине Ходьба на носках между кеглями(расстояние 30 см). Прыжки на двух ногах через шнурсы(расстояние 50 см)	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,

№47		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную	Бег в среднем темпе до 1мин, с изменением направления, бег врассыпную	ОРУ без предметов Лазанье по гимнастической стенке, и ходьба по четвертой рейки стенки, спуск вниз Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места(дистанция 6 м) Отбивание мяча в ходьбе на расстоянии 6 м	« Гуси-лебеди»	Мячи, корзина, гимнастическая скамейка
№--48		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную	Бег в среднем темпе до 1мин, с изменением направления, бег врассыпную	ОРУ без предметов Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с не, не пропуская реек Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки с ноги на ногу между предметами(дистанция 4 м) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	« Гуси-лебеди»	Мячи, корзина, гимнастическая скамейка и стенка
<b>Март</b>							
№ -49		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу	Бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки из обруча в обруч(расстояние 40 см) Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами	«Пожарные на учении», «Мяч водящему2	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-50		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу	Бег с поворотом в другую сторону, бег врассыпную	ОРУ с малым мячом Равновесие –ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки между набивными мячами(4-5 шт) Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении», «Мяч водящему2	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№ -51		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	ОРУ Прыжки в высоту с разбега(высота30 см)с приземлением на мат Метание мешочеков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча Ползание на четвереньках между предметами	«Медведи и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли
№-52		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, образованием круга, проверка осанки и равнения	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	Ходьба по кругу, с изменением направления по сигналу, врассыпную	ОРУ Прыжки в высоту с разбега(высота30 см)с приземлением на мат Метание мешочеков в вертикальную цель(3м) Ползание на четвереньках по прямой(5м)	«Медведи и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли

№-53		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с кубиком Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, приседая на середине Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед(дистанция 3м)	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-54		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег врассыпную	Ору с кубиком Ползание на гим. скамейке на четвереньках Равновесие-ходьба на гим.скамейке, повернуться на середине и пройти дальше Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-55		Построение в одну шеренгу , перестроение в колонне по два, перестроение в колонну по одному, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по два. врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Лазанье под шнур боком Метание мешочеков в горизонтальную цель(расстояние 3 м) Равновесие-ходьба на носках между набивными мячами	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
№-56		Построение в одну шеренгу , перестроение в колонну по два, перестроение в колонну по одному, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по два. врассыпную	Бег врассыпную	ОРУ с обручем Метание мешочеков в горизонтальную цель(3м) Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами Равновесии -ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
<b>Апрель</b>							
№-57		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному, по кругу, с перешагивание м через шнурсы попеременно одной и другой ногой	Бег по кругу	ОРУ с гимнастической палкой Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки через бруски Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах	«медведь и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли

№-58		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному, по кругу, с перешагивание м через шнурьи попеременно одной и другой ногой	Бег по кругу	ОРУ с Гимнастической палкой Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками	«медведь и пчелы»	Стойки, шнур, мешочки, кегли
№-59		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед Прокатывание обручем друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч прямо и боком	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-60		Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Ходьба между предметами	Бег между предметами	ОРУ с короткой скакалкой Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед Прокатывание обручем друг другу, стоя в шеренгах Пролезание в обруч прямо и боком	«Стоп»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-61		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя, с перешагивание м через кубики	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через кубики	ОРУ с малым мячом Метание мешочков в вертикальную цель одной рукой, способом от плеча Ползание по прямой, переползание через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольны й), гимнастическая скамейка, корзина, обруч
№-62		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя, с перешагивание м через кубики	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через кубики	ОРУ с малым мячом Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой) Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	«Удочка»	Мячи большого диаметра(баскетбольны й), гимнастическая скамейка, корзина, обруч

№-63		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	ОРУ Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	«Горелки»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
№-64		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами	Бег в колонне по одному между предметами	ОРУ Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек Прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс	«Горелки»	Кубики. гимнастическая скамейка, шнур(канат)
<b>Май</b>							
№-65		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, поворот кругом по команде с продолжением движения	Бег врассыпную	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка. Руки на поясе Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флагка Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№-66		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба в колонне по одному, поворот кругом по команде с продолжением движения	Бег врассыпную	ОРУ без предметов Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза)	«Мышеловка»	Гимнастическая скамейка, палки, мешочки,
№-67		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с перешагиванием через шнурсы и врассыпную	Бег с перепрыгиванием через шнурсы и врассыпную	ОРУ с флажками Прыжки в длину с разбега Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу руками от груди Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьи»	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур

№-68		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с перешагиванием через шнурсы и врассыпную	Бег с перепрыгиванием через шнурсы и врассыпную	ОРУ с флагами Прыжки в длину с разбега Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м Лазанье под дугу, обруч	«Не оставайся на полу»	Обручи, мешочки. стойки, шнур
№-69		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами и врассыпную	Бег врассыпную и между предметами	ОРУ с мячом Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше	«Пожарные на учении»	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-70		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба колонной по одному между предметами и врассыпную	Бег врассыпную и между предметами	ОРУ с мячом Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча выверх одной рукой и ловля его двумя руками Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Пожарные на учении»	Мячи, мешочки, обручи, корзины
№-71		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег с изменением темпа и врассыпную	ОРУ с обручем Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах между кеглями	«Караси и щука»	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли
№-72		Построение в одну шеренгу , перестроение в одну колонну, проверка осанки и равнения	Ходьба с изменением темпа движения по сигналу, ходьба врассыпную	Бег с изменением темпа и врассыпную	ОРУ с обручем Ползание на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Ходьба с перешагиванием через бруски Прыжки на правой и левой ноге попеременно	«Караси и щука»	Обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи, кегли

**Календарно-тематическое планирование части, формируемой участниками образовательного процесса  
по разделу «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (на свежем воздухе)**

№	Коррекционные цели	Построение, перестроения	Ходьба	Бег	Дыхательная гимнастика	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание, ползание	Игры разной подвижности	Дыхательная гимнастика	Релаксация
<b>Сентябрь</b>												
1.	Обучение правильному носовому дыханию, нормализация функции внешнего дыхания	Построение в шеренгу	На носках на пятках, вдоль границ зала с поворотом	С высоким подниманием колен, захлестывая голень назад	"Каша кипит"	Ходьба по скамейке, перешагивая кирпичики, по узкой рейке гимнастической скамейки	На обеих ногах, из обруча в обруч	-	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке П	"Рыбаки и рыбки", "Кач-кач"	"Ушки"	Под музыкальное сопровождение
2.	Нормализация функции внешнего дыхания, укрепление мышц челюстно-лицевой области	Построение в колонну	Приставным шагом вправо, влево	Со сменой ведущего, высоким подниманием колен, захлестывая голень назад	"Каша кипит"	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Змейкой между кеглями, продвигаясь вперед	Метание ча вверх, об пол и ловля его руками (10 раз) О	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке П	"Четыре стихии", "Ловушки"	"Ветер"	Под музыкальное сопровождение
3.	Укрепление мышц челюстно-лицевой области, восстановление носового дыхания	Построение в круг, повороты на месте прыжком	Приставным шагом вправо, влево	Змейкой, с поворотом кругом по сигналу	"Дровосек"	По веревке (диаметр 1,5-2см), руки в стороны, боком О	Через предметы (высота 15-20см) по прямой на обеих ногах	Бросание мяча об пол, вверх и ловля с хлопками З	По наклонной лесенке с переходом на вертикальную П	"Сокол и лиса", "Рыбка"	"Лес шумит"	"Бриллиантики"
4.	Тренировка правильного носового дыхания, укрепление мышц лица	Расчет на первый второй в шеренге	Приставным шагом, в полуприседе	Приставным шагом, в полуприседе	"Дровосек"	Полоса препятствий : ходьба по скамейке, подлезание под ворота	Эстафета "Из обруча в обруч"	"не урони мяч"	Эстафеты "Быстро проползли"	-	"Цветок распускается"	"Бриллиантики"
<b>Октябрь</b>												
5.	Формирование	Построение	На носках,	С высоким	"Кач-кач"	Ходьба по	На обеих	-	Ползание на	"Рыбаки и	"Ушки"	Под

	правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки	в шеренгу	на пятках, вдоль границ зала, с поворотом	поднимание м колен, захлестыванием голи назад		скамейке, перешагивая через кирпичи, по узкой рейке гимнастической скамейке	ногах, из обруча в обруч		четверенька х на гимнастической скамейке П	рыбки", "Кач-кач"		музыкальное сопровождение
6.	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы	Построение в колонну	Приставным шагом, вправо, влево	Со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад	"Каша кипит"	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	Змейкой между кеглями продвигаясь вперёд	Бросание мяча вверх, об пол и ловля его обеими руками 10 раз О	Ползание на четвереньках на гимнастической скамейке П	"Четыре стихии", "Ловушки"	"Ветер"	Под музыкальное сопровождение
7.	Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы	Построение в круг, повороты на месте прыжком	Приставным шагом, вправо, влево	Змейкой, с поворотом по сигналу	"Рубка дров"	По веревке (длина 1,5-2см), руки в стороны, боком О	Через предметы (высота 15-20см) по прямой на обеих ногах	Бросание мяча об пол, вверх и ловля с хлопками З	По наклонной лесенке с переходом на вертикальную П	"Сокол и лиса", "Рыбка"	"Лес шумит"	"Бриллиантики"
8.	Развитие мышц грудной клетки, укрепление мышц ног	Расчет на первый второй в шеренге	Приставным шагом, в полуприсяде	Игра "Быстро возьми и быстро положи"	"Рубка дров"	Полоса препятствий : ходьба по скамейке, подлезания под ворота	Эстафета "Из обруча в обруч"	"Не урони мяч"	Эстафеты "Быстро проползи"	-	"Цветок распускается"	"Бриллиантики"

### Ноябрь

9.	Координация движений, укрепление мышечного корсета позвоночника	Построение в колонну по одному	Приставным шагом вправо и влево	Змейкой, по диагонали	"Ель, елка, елочка"	Ходьба боком с мешочком на голове П	На одной, на обеих ногах, на месте	Метание в горизонтальную цель (Расстояние 3-4 м) О	-	Пальчиковые игры "У ребят порядок строгий", "Камень"	"Катание мяча"	"Зернышко"
10.	Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы, расслабление мышц	Построение в колонну по двое	В колонне по двое	В колонне по двое	"Елочка"	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Продвигаясь вперед	Метание в горизонтальную цель З	Лазание по гимнастической скамейке разными способами О	"Тянем-потянем", "Казаки - разбойники"	"Подуем на снежинки"	"Зернышко"

11.	Формирование правильной осанки, расслабление мышцы	Построение в колонну по одному	Приставны м шагом вправо и влево	Змейкой между предметами	"Делай так"	Ходьба по гимнастикой скамейке с перешагиванием через предметы, по веревке П	Через предметы	Метание в горизонтальную цель П	Лазание по гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке П	"Краски и щука", "Ловкие ноги"	"Подуем на снежинки"	"Буратино"
12.	Укрепление мышц туловища, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах и суставов стоп пальцев ног	Расчет на первый второй	С выполнением заданий	В колонне по двое "Здравствуй , догоны" (игра народов Севера)		"Борьба за гимнастическую палку"	"Бросок ступнями"	-	"Пожарные на учении"	-	"Лес шумит"	"Птица на взлете"
<b>Декабрь</b>												
13.	Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах	Повороты направо, налево, с переступанием	В колонне по двое	Преодолева я препятствия	"Грибок"	-	-	Ведение мяча, перебрасывание мяча друг другу (снизу, из-за головы) ; бросание вверх с хлопками, бросание мяча в корзину О	-	"Мяч водящему", "Игра в мяч"	"Насос"	"Птица на взлете"
14.	Координация движений конечностей туловища	Повороты направо, налево с переступанием	В колонне по двое, воль границ зала	Змейкой в колонне по двое	"Ежик"	Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивающие мячи, приседаниями на середине	С высоты 30см в обозначенное место. Через короткую скакалку О	Способом сбоку (городки) 3	-	"Игра в городки". Бросать биты сбоку. Выбивать с полу-кона (расстояние 2-3м). "Барабан"	"Насос"	"Птица на взлете"
15.	Укрепление мышц живота,	Построение в колонну	С выполнение	Преодолева я	"Ходим в шляпах"	Ходьба по скамейке с	С высоты через	Метание в горизонталь	Ползание по скамейке с	"Ловишка с ленточками"	"Ежик"	Под музыкально

	спины, мышц конечностей	по одному	м заданий	препятствия		перешагиванием через предметы, с перепрыгиванием через ленточку	короткую скакалку 3	ную цель, перебрасывание мячей П	опорой на предплечья, колени, на животе, лазание по гимнастической лесенке П	"		е сопровождение
16.	Укрепление связочно-мышечного аппарата, формирование правильной осанки	Построение в колонну по трое	С выполнение м заданий	По кругу, змейкой между предметами	"3-13-30"	Ведение мяча. Бросание мяча в корзину. Прокатывание мяча в ворота. Ходьба по скамейке с отбиванием мяча, с подбрасыванием			"Веночек", "Запрещенные движения", "Космонавты", "Барабан"	"Журавль"	Под музыкальное сопровождение	
<b>Январь</b>												
17.	Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	Перестроение в колонну по трое	Широким шагом, с высоким подниманием колен	С высоким подниманием колен, с преодолением препятствий	"Коршун"	Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из рук в руки над головой	-	Настольный теннис. Держать ракетку, подбрасывать и ловить шарик с ударом об пол, стену О	Ползание по наклонной доске, лазание с переходом на гимнастическую лесенку П	"Ловишка с мячом", "Ежик вытянулся"	Игра в мяч	"Змейка"
18.	Формирование правильной осанки, навыка правильного положения головы, укрепления свода стопы	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	С выполнением различных заданий	Змейкой, высоко поднимая колено, с преодолением препятствий	"Коршун"	-	Прыжки в высоту	Настольный теннис. Держать ракетку, подбрасывать и ловить шарик с ударом об пол, стену З	-	"У ребят порядок строгий", "Ель, елка, елочка", "Ловишка с мячом"	"Насос"	"Змейка"
19.	Развитие координации быстроты движений в крупных мышечных группах	Построение в руг. размыкание на вытянутые руки	С выполнением различных заданий	По диагонали змейкой, с высоким подниманием колен	"Ловкие ноги"	-	Прыжки в высоту З	Отбивание правой и левой кий П	-	"Караси и щука", "Ручейки и озера", "Кач-кач" (НОД), пальчиковые игры	"Партизаны "	"Прогулка на велосипеде"

									(ЛОГ)			
20.	Укрепление связочно мышечного аппарата голени и стоп, развитие мышц	Расчёт на первый второй	С выполнение м различных заданий	Боковой галоп, по диагонали	"Ловкие ноги"	Бег по гимнастической скамейке (эстафета)	С препятствиями	Ведение мяча	Лазание по гимнастической лесенке	"Кто быстрее" (с флагжком с мячом)	"Катание мяча"	
<b>Февраль</b>												
21.	Укрепление опорно двигательного аппарата	Расчет на первый второй	В колонне по двое	По доске, бревну	"Вертолет"	Упражнение на гимнастической скамейке "Старт" О	Через скакалку П	Броски мяча вверх, об пол, ловля его обеими руками (20 раз), ведение мяча П	Ползание по наклонной доске, переход на гимнастическую палку, пальчиковые игры "Ель, елка, елочка"	"Здравствуй догони", "Борьба за гимнастическую палку", пальчиковые игры "Ель, елка, елочка"	"Коршун"	Под музыкальное сопровождение
22.	Развитие чувства правильной позы, укрепление мышечного корсета позвоночника	Расчет на первый второй. Перестроение в колонну по двое	С выполнение м различных заданий	С выполнение м различных заданий	Контроль за осанкой	-	Прыжки через короткую (длинную) скакалку О	Способом сбоку (городки) П	-	"Стой, олень!", "Утки и охотники", пальчиковые игры, "3-13-30"	"Подуем на снежинки"	Под музыкальное сопровождение
23.	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Повороты направо, налево	По прямой с поворотом	Мелким и широким шагом	"Поднимаем выше груз"	-	-	-	-	Игры народов севера "Здравствуй догони", "Стой, олень", "Утки и охотники"	Игра в мяч	"Олени"
24.	Развитие мышц плечевого пояса, укрепление мышц свода стопы	Повороты направо, налево, кругом	В сочетании с другими видами движений	С мячом	"Коровка"	-	-	-Введение мяча, броски мяча в корзину, передача мяча (от груди, из-за головы, одной рукой от плеча)	-	"Утки и охотники", "Ловишка с мячом"	"Партизаны "	"Олени"

Март												
25.	Укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, ног	Повороты направо, налево	Врассыпну ю, змейкой	С высоким подниманием колен, с захлестом голени	"Катание мяча"	-	В длину с разбега О	Настольный теннис. Подбрасывать и ловить шарик с ударом об пол, стену З	Лазание разными способами. лазание по канату П	"Сокол и лиса", "Борьба за набивной мяч", "Камешки"	"Журавль"	"Волшебный сон"
26.	Формирования правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп	Повороты направо, налево, кругом	В колонне по одному	Змейкой по диагонали	"Катание мяча"	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо, боком П	В длину с разбега З	Настольный теннис. Держать ракетку, Подбрасывать и ловить шарик с ударом об пол, стену П	-	"Казаки-разбойники", "Бросок ступенями", "3-13-30"	"Ветер"	"Волшебный сон"
27.	Укрепление свода стопы, мышц туловища, развития равновесия	Построение в шеренгу с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Так и так"	Учить скользящему шагу. Повороты переступающим шагом				"Космонавты", "Так и так"	"Подпрыгни и подуй"	-
28.	Развитие координации движений, укрепление мышц ног	Построение в шеренгу с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Журавль"	Скользящий шаг. Повороты переступающим шагом в движении				"Караси и щука", "Два мороза"	"Лотос"	-
Апрель												
29.	Укрепление мышц стопы, связочно-мышечного аппарата	Повороты направо, налево с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Аист"	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горки с высокой и низкой стойках				"Охота на куропаток", "Ну-ка догони"	"Комарик"	-
30.	Координация движений рук с дыхательными движениями грудной клетки	Повороты направо, налево с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Журавль"	Пройти на лыжах 2 км, медленно. Подъем на горку лесенкой				"Куропатки и охотники", "3-13-30"	"Ворона"	-
31.	Укрепление опорно-	Равнение в шеренге	В колонне по одному	Со скакалкой	"Дровосек"	Сохранение равновесия	Прыжки через обруч,	Метание в движущуюся	Лазание по канату	"Мяч водящему",	"Ветер"	"Шепот волны"

	двигательного аппарата, расслабление мышц				на набивном мяче	длинную скакалку 3	я цель О	П	"Рыбачок и рыбаки"			
32.	Укрепление свода стопы, мышц туловища	Равнение в шеренге	В колонне по двое	По доске, бревну, в чередовании с ходьбой	"Рыбка"	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	В длину с разбега, через обруч П	В горизонтальную цель. Перебрасывание набивного мяча П	Перелазание с пролета на пролет П	"Ловишка с ленточками "	"Подуем на листочки"	"Буратино"

Май

33.	Формирование дыхания (его глубины, ритма), укрепление круговой мышцы рта	Повороты направо, налево с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Трубач"	Попеременный двухшажный ход. Спуск с горки с высокой и низкой стойках	"Охота на куропаток", "Ну-ка догони"	"Комарик"	-			
34.	Закаливание носового дыхания, нормализация тонуса дыхательных мышц	Повороты направо, налево с лыжами	С лыжами в руках до тренировочного круга	-	"Лес шумит"	Пройти на лыжах 2 км, медленно. Подъем на горку лесенкой	"Куропатки и охотники", "3-13-30"	"Ворона"	-			
35.	Улучшение функции дыхания, формирование ритмичного вдоха	Равнение в шеренге	В колонне по одному	Со скакалкой	"Ушки"	Сохранение равновесия на набивном мяче	Прыжки через обруч, длинную скакалку 3	Метание в движущуюся цель О	Лазание по канату П	"Мяч водящему", "Рыбачок и рыбаки"	"Ветер"	"Шепот волны"
36.	Тренировка дыхательной мускулатуры	Равнение в шеренге	В колонне по двое	По доске, бревну, в чередовании с ходьбой	"Дровосек"	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами	В длину с разбега, через обруч П	В горизонтальную цель. Перебрасывание набивного мяча П	Перелазание с пролета на пролет П	"Ловишка с ленточками"	"Подуем на листочки"	"Буратино"