

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 15.09.2023 № 394

Рабочая программа
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
Приваловой Василисы Андреевны

для старших групп

общеразвивающей направленности

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 25 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2023 год

Содержание

№	Наименование	Стр.
I. Целевой раздел		
1	Пояснительная записка	4
	1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы	4
	1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей старшей группы	4
	1.3. Планируемые результаты освоения Программы	5
II Содержательный раздел		
	Содержание образовательной работы по физической культуре	7
	Учебный календарно-тематический план	13
III Организационный раздел		
	3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности	27
	3.2. Традиции, праздники, мероприятия	27
	3.3. Средства обучения	28
	Литература	29

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет разработана на основе образовательной программы МАДОУ д/с «Алёнка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 5-6 лет.

1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы

Цель реализации Программы

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование

движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1. Значимые характеристики. Особенности развития детей старшей группы

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в старшей группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность НОД 25 минут.

Вводная часть продолжительностью 4-6 минут подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 18-20 минут направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной НОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 3 – 4 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Особенности развития детей 5-6 лет

- Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия;
- Значительное развитие получает изобразительная деятельность;
- Развиваются ловкость, координация движений;
- Восприятие становится более развитым;
- Совершенствуется ориентация в пространстве;

Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;

Увеличивается произвольность внимания;

Улучшается произношение звуков и дикция;

Дети занимаются словотворчеством;

Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

Совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение.

2. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры:

- ребенок овладевает основными культурными 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;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может 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 личной гигиены;
- 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.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ 5-6 лет ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
6. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
7. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

8. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате. Учить ориентироваться в пространстве.
9. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям по физкультуре, убирать его на место.
10. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Программно-методическое обеспечение

Программы Методический	<p>От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2011</p> <p>Яковлева Л.В, Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» – М.: Владос, 2004.- Ч.1. Программа «Старт».</p>
Литература	<p>Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.</p> <p>Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.</p> <p>Щебеко В. Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М – 2000 г.</p>

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,

- основной
- заключительной.

Продолжительность НОД по физической культуре в старшей группе 25 минут.

В неделю проводится 3 НОД, одна на прогулке.

В год запланировано 76 НОД в спортивном зале и 38 НОД на прогулке.

Диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами в ходе непосредственно образовательной деятельности (с 1 сентября по 7 сентября, с 16 мая по 21 мая), в середине года (в декабре-январе) проводится промежуточное обследование физического развития дошкольников по наблюдениям.

Мониторинг

о важных дних рах для вья, о нии для вья ней стики, ивания, одения ма дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивать и ловить мяч
---	---	---	---	--	---

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

Количество баллов: 3,8 и выше – высокий (В); 3,7 – 2,3 - средний (С); 2,2 и ниже - низкий (Н)

1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

показатели	Возраст в годах	
	5 года	6 лет

Шаги в длину с места (см)	Мальчики	98 см	106 см
	девочки	88	98
гибкость	Мальчики	3 см	7 см
	девочки	5см	9см
Бег на 30м	Мальчики	8,5 с	7,5
	девочки		
Отбивание мяча	Мальчики	10раз	15 раз
	девочки	10раз	15раз
Внимание туловища	Мальчики	12раз	14раз
	девочки	11раз	13раз

Данных показателей вполне достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности детей, но это вовсе не означает, что их следует обучать только этим движениям. Если не учить детей лазанию, равновесию, медленному бегу и др. движениям, оптимальных результатов физической подготовленности получить не удастся.

Содержание регионального компонента осуществляется через организацию подвижных игр народов Севера, организацию проведения НОД на прогулке.

Реализация компонента ДОУ (локальный компонент):

- развлечения, праздники, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня в течение 25 - 30 минут;
- Неделя здоровья проводится 2 раза в год во вторую неделю ноября и во вторую неделю марта.

Интеграция образовательных областей и видов детской деятельности осуществляется в водной и заключительной части.

Основные движения, спортивные игры и упражнения.

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1.5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, с 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.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1.5-2 минут в медленном темпе на 80-120м (2-3раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10м. Бег на скорость: 20м примерно за 5-5.5 секунды (к концу года – 30м за 7.5-8.5секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4м), 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 2.5м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4м). Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80см), в длину с разбега (примерно 100см), в высоту с разбега (30-40см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой, не менее 4-браз); 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 5-6м), прокатывание набивных мячей (вес 1кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередное поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоны вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора; движения ног, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступание на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседания (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимание прямых ног вперед (махом); выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захват предметов пальцами ног, поднимание и опускание их; переключивание, передвижение с места на место. Переступание приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения.

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранение равновесия после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках: Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение: Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с нее в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2км.

Игры на лыжах: «Кто первый повернется», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

№	Тема, форма НОД, интеграция	Срок реализации (месяц, неделя)	Количество часов	«Цветик»	содержание	Вид детской деятельности, приемы работы
1-2	Контрольно-диагностическая Фронтальная Интеграция ОО: С/К	1 неделя сентября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>Срезы на начало учебного года</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места с разбега, в высоту с разбега, через скакалку. 2. Перестроения в колонну по три, по четыре, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне 3. Метание предметов правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивать и ловить мяч. <p>Игра: «Мышеловка»</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение «Насос»</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
3	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя сентября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>Упражнять детей бегать</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами.</p>

					враспынную. Учить детей дышать через нос. Игры: «Краски», «Ловля обезьян»	
4-5	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя сентября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Ходьба приставным шагом вправо и влево. Бег в колонне по одному. Ходьба.</p> <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе и беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. 3. Ползание на животе, подтягиваясь руками. 4. Перелезание через несколько предметов подряд. <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке перешагивая через набивные мячи; в прыжках на мягкое покрытие высотой 20 см; в ползание на животе, подтягиваясь руками; в</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

					<p>перелезании через несколько предметов подряд. Учить соблюдать безопасность при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке.</p> <p>Игры: «Быстро возьми, быстро положи»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на восстановление дыхания</p>	
6	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя сентября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пяткам. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей бегать врассыпную. Учить детей дышать через нос.</p> <p>Игры: . «Гори, гори ясно», «Кто быстрее добежит через препятствия»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
7-8	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя сентября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое. Бег змейкой, врассыпную. Ходьба.</p> <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе и в беге змейкой.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <p>ОВД:</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами

					<p>1. Прыжки с высоты 30см в обозначенное место.</p> <p>2. Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м).</p> <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в прыжках приземляясь на носки. Упражнять детей в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>П/игра: «Волк во рву»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту реакции.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	Игровая: игры с правилами.
9	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя сентября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Учить детей дышать через нос.</p> <p>П/игры: «Хитрая лиса», «Веселые соревнования»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
10-11	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя сентября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Размыкание в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Непрерывный бег в течении 1,5-2мин в медленном темпе. Ходьба.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами

					<p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимн скамейке с приседанием на середине. 2. Прыжки в высоту с места прямо и боком. 3. Пролезание в обруч разными способами. 4. Ведение мяча между предметами. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе по гимн скамейке с приседанием на середине; в</p> <p>П/игра: «Быстро возьми, быстро положи»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	Игровая: игры с правилами.
12	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя сентября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей бегать змейкой.</p> <p>П/игры: «Гори, гори ясно», «Волк во рву»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
13-14	Традиционная Интеграция ОО:	5 неделя сентября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне</p>	Двигательная:

	С/К				<p>по одному, по двое(парами). Бег «змейкой», врассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по два; ходьба в колонне по одному, по двое(парами); в беге «змейкой».</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по доске с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч. <p><i>Задачи:</i> учить детей ходить с мешочком на голове. Упражнять детей в бросании мяча вверх, о землю и ловле его двумя руками. Упражнять детей в пролезании в обруч.</p> <p>Игры: «Ловишки с мячом»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, внимание.</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	<p>спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
15	Фронтальная на свежем воздухе	5 неделя сентября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.</p>	<p>Двигательная: подвижные</p>

					<p><i>Задачи:</i> учить детей бегать змейкой.</p> <p>п/игры: «Перелет птиц», «Совушка»</p>	игры с правилами.
16-17	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя октября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три. Упражнять детей в ходьбе «змейкой».</p> <p>Основная часть: ОРУ с большим мячом.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Лазание на гимнастическую стенку. <p><i>Задачи:</i> учить детей прыгать через скакалку. Упражнять детей в лазании на гимнастическую стенку.</p> <p>П/Игра: «Ловишки», «Хитрая лиса».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту и ловкость движений. Воспитывать внимание.</p> <p>Заключительная часть: «Найди где спрятано».</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

18	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя октября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием колен. Ходьба.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге с высоким подниманием колен.</p> <p>П/игра: «Веселые соревнования»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
19-20	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя октября	2ч. (25 м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа со сменой ведущего.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей умению действовать на сигнал. Упражнять детей в правильном дыхании во время бега.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх одной рукой (не менее 4-6 раз) 2. Ходьба по гимн скамейке с приседанием на середине 3. Пролезание в обруч разными способами. <p><i>Задачи:</i> Учить детей в бросании мяча вверх одной рукой(не менее 4-6 раз); упражнять детей в ходьбе по гимн скамейке с приседанием</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>на середине; учить детей в пролезании в обруч разными способами.</p> <p>П/игра: «Ловишка бери ленту»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции, координацию коллективных действий.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	
21	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя октября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, «змейкой». Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе, беге и в прыжках.</p> <p>П/игры: «Лапта», «Охотники и звери»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
22-23	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя октября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед. Ходьба на носках, змейкой, приставным шагом, гимнастический шаг. Бег на прямых ногах, с захлестыванием голени, прямой галоп.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей в поворотах направо, налево, кругом. Упражнять детей в размыкании.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через препятствия. 2. Подлезание под дуги на четвереньках. 3. Акробатика: перекаты назад и вернуться в исходное положение в упор присев, "лягушка». <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в прыжках через препятствия; в подлезании под дуги на четвереньках. Учить детей акробатическим упражнениям.</p> <p>П/игра: «Охотники и звери»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, быстроту.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	
24	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя октября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная, приставным шагом. Бег обычный. Прыжками вперед на двух ногах.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе, приставным шагом. В прыжках на двух ногах.</p> <p>П/игры: «Горелки», «Лапта»</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
25-26	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя октября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег обычный.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево,</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные

					<p>кругом; в ходьбе «змейкой», врассыпную.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Упражнения на гимнастических кольцах: повороты вперед, назад.</p> <p><i>Задачи:</i> соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на кольцах.</p> <p>П/игра: «Чья команда забросит больше мячей».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание.</p> <p>Заключительная часть: «Море волнуется»</p>	<p>игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
27	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя октября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.</p> <p><i>Задачи:</i> учить детей бегать змейкой.</p> <p>П/игры: «Перелет птиц», «Совушка»</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами</p>
28-29	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя ноября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом переступанием. Ходьба на высоких четвереньках, попластунски. Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах; в ходьбе и беге.</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p>

					<p>Основная часть: ОРУ с мячом</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Отбивание мяча на месте. 3. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в прыжках через скакалку; в отбивании мяча на месте, в забрасывании мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Игра: «Мяч через сетку».</p> <p><i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание, быстроту реакции</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	Игровая: игры с правилами.
30	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя ноября	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Прыжки с продвижением вперед. Заинтересовать детей предстоящими занятиями на лыжах. Учить правильно держать и переносить лыжи.</p> <p>Игра: «Мышеловка»</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
31-32	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя ноября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте. Ходьба обычная, на внешней стороне стопы. Бег обычный 1,5 – 2 мин.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом; в ходьбе и беге.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные

					<p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД: Упражнения: "Ласточка", "Березка", "Мост"</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в акробатических упражнениях.</p> <p>П/игра: «Горелки»</p> <p><i>Задачи:</i> развитие быстроты и ловкости у детей.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
33	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя ноября	1ч. (25м)		<p>Ходьба на лыжах ступающим шагом. Приставные шаги на лыжах вправо и влево.</p> <p>П/игра: «Два мороза»</p>	<p>Двигательная: ходьба на лыжах</p>
34-35	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя ноября	2ч. (25)		<p>Вводная часть: Повороты на месте. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный.</p> <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в поворотах; в ходьбе; в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по узкой стороне скамейки. 2. Прыжки в обозначенное место. 3. Подтягивание на животе по скамейке. 	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

					<p>4. Ведение мяча на месте и с продвижением вперед.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке; в прыжках в обозначенное место; в подтягивании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Игры: «Ловишки»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, внимание.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	
36	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя ноября	1ч. (25м)		<p>1. Упражнение на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами.</p> <p>2. Ходьба скользящим шагом по прямой.</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
37-38	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя ноября	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте. Расчет на 1-2. Ходьба обычная, ходьба гусиным шагом. Бег обычный, змейкой.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах, в расчете на 1-2; в ходьбе змейкой, в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p> <p>ОВД:</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>2. Передача мяча в парах. 3. Прыжки в высоту с места прямо и боком. 4. Ходьба по следам.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей; в прыжках, приземляться на носки; в передаче мяча в парах; в ходьбе по следам.</p> <p>И/игра: «Пустое место» <i>Задачи:</i> развивать ловкость, быстроту, координацию.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	
39	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя ноября	1ч. (25м)		<p>Учить делать повороты переступанием. Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. Закреплять полученные навыки ходьбы скользящим шагом.</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
40-41	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя декабря	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте. Расчет на 1-2. Ходьба обычная. Бег обычный. <i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и в беге. Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой ОВД:</p> <p>1. Лазание на гимнастическую стенку с переходом с пролета на пролет.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, стоя на коленях.</p> <p>4. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в лазанье на гимнастическую стенку соблюдая правила безопасности; в ходьбе по наклонной доске боком; в перебрасывании мяча.</p> <p>П/игр: «Охотники и зайцы»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции, формировать имитационные способности.</p> <p>Заключительная часть: «Сделай фигуру»</p>	
42	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя декабря	1ч. (25м)		<p>Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием колен. Медленный бег.</p> <p>Учить скользящему шагу по прямой. Упражнять в навыке поворота на лыжах.</p> <p>П/игра: «Два мороза»</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
43-44	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя декабря	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному.</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые

					<p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении в колонну по три; в ходьбе в колонне; в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяч вверх двумя руками, снизу, от груди друг другу. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. <p><i>Задачи:</i> упражнять в прыжках; в ползании; в бросании мяча.</p> <p>Игра: «Ловишки»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	<p>упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
45	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя декабря	1ч. (25м)		<p>Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закрепить навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве.</p>	<p>Двигательная: ходьба на лыжах</p>

46-47	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя декабря	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять в ходьбе на носках, на пятках, в полуприседе; в беге с изменением темпа, со сменой ведущего.</p> <p>Основная часть: ОРУ с большим мячом</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур – ноги врозь вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание б/кольцо. <p><i>Задачи:</i> упражнять в лазании по гимнастической стенке; в равновесии; в прыжках; в ведении и забрасывании мяча.</p> <p>Игра: «Совушка»</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
48	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя декабря	1ч. (25м)		<p>Боковые шаги на лыжах вправо, влево. Ходьба по лыжне, держать руки за спиной.</p>	<p>Двигательная: ходьба на лыжах</p>

					Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую и удлинением шага.	
49-50	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя декабря	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег обычный, мелким и широким шагом.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в перестроении из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг. Упражнять в ходьбе «змейкой», врассыпную; в беге, мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч об пол. 4. Прыжки через скамейку. <p><i>Задачи:</i> учить подавать пас; упражнять в ходьбе по</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

					гимнастической скамейке; в прыжках. П/игра: «Мышеловка» <i>Задачи:</i> развивать быстроту реакции. Заключительная часть: Заключительная ходьба с восстановлением дыхания.	
51	Фронтальная на свежем воздухе.	4 неделя декабря	1ч. (25м)		Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
52-53	Традиционная Интеграция ОО: С/К	5 неделя декабря	2ч (25м).		Вводная часть: ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения. Ходьба. <i>Задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге. Основная часть: ОРУ без предметов ОВД: 1. Ходьба по наклонной доске, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через палку (h-40 см) толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в б/кольцо двумя руками из – за головы, от груди, с	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять в ходьбе по наклонной доске; в прыжках; в забрасывании мяча; в ведении мяча.</p> <p>П/игра: «Третий лишний»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Зима»</p>	
54	Фронтальная на свежем воздухе	5 неделя декабря	1ч. (25м)		<p>Боковые шаги на лыжах вправо, влево. Ходьба по лыжне, держать руки за спиной.</p> <p>Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую и удлинением шага.</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
55-56	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя января	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом. Упражнять детей в непрерывном беге в медленном темпе в течении 1-1,5 мин; упражнять в правильном дыхании.</p> <p>Основная часть: ОРУ с гимнастической палкой</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на гимнастических кольцах: переворот вперед, переворот назад. 2. Прыжки через скакалку. <p><i>Задачи:</i> учить и упражнять в переворотах на гимнастических кольцах; в прыжках через скакалку.</p> <p>П/игра: «Веселые соревнования.»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать у детей ловкость, быстроту</p> <p>Заключительная часть: «Огонь, воздух, вода»</p>	
57	Фронтальная на свежем воздухе.	2 неделя января	1ч. (25м)		<p>Совершенствовать у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.</p>	<p>Двигательная: ходьба на лыжах</p>
58-59	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя января	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба «змейкой», враспынную. Бег в колонне по одному.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах направо, налево, кругом.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой. 2. Прыжки с ноги на ногу между предметами. 3. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. <p><i>Задачи:</i> упражнять в равновесии; в прыжках; в подбрасывании мяча.</p> <p>П/игра: «Горелки»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, ловкость, внимание.</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба с восстановлением дыхания.</p>	
60	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя января	1ч. (25м)		<p>Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом.</p> <p>П/игры: «Бабочки, лягушки, цапли».</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
61-62	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя января	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения. Ходьба.</p> <p>Основная часть: ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД:</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи. 3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. <p><i>Задачи:</i> упражнять в равновесии; в прыжках; в перебрасывании мяча.</p> <p>П/игра: «Охотники и зайцы»</p> <p><i>Задачи:</i> развивать ловкость, внимание.</p> <p>Заключительная часть: «Кого называли, тот и ловит»</p>	Игровая: игры с правилами.
63	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя января	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
64-65	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя февраля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег обычный, мелким и широким шагом.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в нахождении своего места в колонне. Упражнять детей в ходьбе и в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов.</p>	.Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке (по - медвежье) 4. Ходьба по следам. <p><i>Задачи:</i> учит прыгать в высоту; упражнять в метании.</p> <p>П/игра: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть: «Найди и промолчи»</p>	
66	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя февраля	1ч. (25м)		Закрепить у детей навык передвижения на лыжах скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении.	Двигательная: ходьба на лыжах
67-68	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя февраля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону. Бег с поворотом. Ходьба.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем.</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, 	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>повернуться кругом и пройти дальше.</p> <ol style="list-style-type: none"> Прыжки правым и левым боком через косички (40 см) Подлезание под дугу из 4 – 5 обручей подряд, не касаясь, пола. Бросание мешочков в горизонтальную цель. <p><i>Задачи:</i> упражнять в равновесии; в прыжках; в подлезании; в меткости.</p> <p>И/игра: «Удочка»</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	
69	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя февраля	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
70-71	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя февраля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по одному. Бег «змейкой», врассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в беге «змейкой»</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча правой и левой рукой. Прыжки через скакалку. 	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p><i>Задачи:</i> Упражнять детей в отбивание мяча правой и левой рукой; в прыжках через скакалку.</p> <p>Игры: «Не оставайся на полу»</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба</p>	
72	Фронтальная на свежем воздухе.	3 неделя февраля	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
73-74	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя февраля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты направо, налево, кругом. Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», в рассыпную. Бег в колонне по одному.</p> <p>Основная часть: ОРУ с хлопками</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360* на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля 	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					<p>двумя после отскока от пола.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять в равновесии; в прыжках; в меткости; в ловкости.</p> <p>П/игра: Эстафеты.</p> <p><i>Задачи:</i> развивать быстроту, ловкость.</p> <p>Заключительная часть: «Найди где спрятано»</p>	
75	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя февраля	1ч. (25м)		<p>Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом.</p> <p>П/игры: «Бабочки, лягушки, цапли».</p>	Двигательная: ходьба на лыжах
76-77	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя марта	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте направо, налево. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках, бег с выполнением заданий (останавливаться, бег по сигналу).</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в поворотах на месте направо, налево; в ходьбе, в беге с выполнением заданий.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <p>ОВД: упражнения на гимнастических кольцах: перевороты, «лягушка»</p> <p><i>Задачи:</i> повторить упражнения на гимнастических кольцах.</p> <p>П/игра: «Веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть: «Стоп»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

78	Фронтальная на свежем воздухе.	1 неделя марта	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Двигательная: ходьба на лыжах
79-80	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя марта	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Повороты на месте направо, налево. Расчет на 1-2. В колонне по одному. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.</p> <p>Задачи: упражнять детей в непрерывном беге в течение 1-1,5 минут, следить за правильном дыхании.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на тренажерах. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой. <p>Задачи. Упражнять в упражнениях на тренажерах; в отбивании мяча.</p> <p>Игры: «Сбей кеглю»</p> <p>Заключительная часть: «Стоп»</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
81	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя марта	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Двигательная: подвижные игры с правилами.
82-83	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя марта	2ч. (25м)		Вводная часть: повороты направо, налево, кругом. Расчет на 1-2. Ходьба обычная. Бег обычный.	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения,

					<p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и в беге.</p> <p>Основная часть: ОРУ с малым мячом</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 2. Прыжки через модули. 3. Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет. 4. Кувырок вперед. 5. Прыжки в длину с места на мат <p><i>Задачи:</i> упражнять в ОВД.</p> <p>П/игра: «Третий лишний»</p> <p>Заключительная часть: Заключительная ходьба.</p>	<p>подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
84	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя марта	1ч. (25м)		<p>Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом.</p> <p>П/игры: «Бабочки, лягушки, цапли».</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами.</p>
85-86	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя марта	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Ходьба змейкой, врассыпную. Бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и в беге.</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p>

					<p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом об пол, и ловля его двумя руками. 2. Ходьба по кирпичикам. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленями. 4. Кружение в парах. <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в основных видах движениях.</p> <p>П/игры: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть: «Эхо»</p>	Игровая: игры с правилами.
87	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя марта	1ч. (25м)		<p>Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом.</p> <p>П/игры: «Бабочки, лягушки, цапли».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
88-89	Традиционная Интеграция ОО: С/К	5 неделя марта	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение из одной колонны в две. Ходьба обычная, ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления.</p> <p>Основная часть: ОРУ без предметов</p> <p>ОВД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с короткой скакалкой. 	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

					2. Упражнение на тренажерах Игры: «Мышеловка» Заключительная часть: «Эхо»	
90	Фронтальная на свежем воздухе	5 неделя марта	1ч. (25м)		Ходьба на лыжах скользящим шагом. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Игра: «Лягушки и цапли»	Двигательная: подвижные игры с правилами.
91-92	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя апреля	2ч. (25м)		Вводная часть: Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Бег по кругу, взявшись за руки. Основная часть: ОРУ с большим мячом ОВД: <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой.2. Ползание по гимнастической скамейке на спине.3. прыжки из обруча в обруч с мячом в руках.4. Ползание на четвереньках между предметами, толкая мяч головой. Игра: «Караси и щука» Заключительная часть: Заключительная ходьба по кругу.	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.

93	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя апреля	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения. Ходьба. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Игры: «Караси и щука», «Лягушки и цапли».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.
94-95	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя апреля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Бег по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. с большим мячом.</p> <p>О.В.Д:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки через короткую скакалку. 2.Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3.Пролезание в обруч прямо и боком. <p>Игра: «Стой»</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение «Насос».</p>	Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами Игровая: игры с правилами.
96	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя апреля	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения. Ходьба. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Игры: «Мышеловка», «Пустое место».</p>	Двигательная: подвижные игры с правилами.

97-98	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя апреля	2ч. (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения, змейкой между предметами. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5м. 2.Ползание по прямой, затем переползание через гимнастическую скамейку 3.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. <p>Игра: «Удочка».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
99	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя апреля	1ч. (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, в рассыпную.</p> <p><i>Задачи:</i> упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>Игры: Эстафеты</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами</p>
100-101	Традиционная Интеграция ОО:	4 неделя апреля	2ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне</p>	<p>Двигательная:</p>

	С/К				<p>по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения, змейкой между предметами. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. 2.Прыжки через короткую скакалку 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. <p>Игра: «Горелки».</p> <p>Заключительная часть: М/игра: «Угадай, чей голосок?»»</p>	<p>спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
102	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя апреля	1ч (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>Игры: «Ловишки», «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть: М/игра: «Угадай, кто сказал».</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами.</p>
103-104	Традиционная Интеграция ОО: С/К	1 неделя мая	2ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Расчет на 1-2. Повороты направо, налево,</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения,</p>

					<p>кругом. Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения, со сменой направляющего. Бег в колонне по одному, со сменой направляющего. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. с мячом.</p> <p>О.В.Д.:</p> <p>1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до флажка</p> <p>3.Броски мяча о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля двумя.</p> <p>Игра: «Мышеловка»</p> <p>Заключительная часть: игра «Что изменилось»</p>	<p>игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
105	Фронтальная на свежем воздухе	1 неделя мая	1ч (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.</p> <p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>Игры: «Ловишки», «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть: И/игра: «Угадай, кто сказал».</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами.</p>
106-107	Традиционная Интеграция ОО: С/К	2 неделя мая	2ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Расчет на 1-2. Повороты направо, налево,</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения,</p>

					<p>кругом. Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через кубики. Бег в колонне по одному, подскоками, галоп правым и левым боком, змейкой. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. с мячом</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча двумя руками от груди. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях. <p>Игра: «Не оставайся на полу».</p> <p>Заключительная часть: Игра: «Найди и промолчи».</p>	<p>игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
108	Фронтальная на свежем воздухе	2 неделя мая	1ч (25м)		<p>Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, в рассыпную. Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом.</p> <p>Игры: «Ловишки», «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть: Игра: «Угадай, кто сказал».</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами.</p>
109-110	Традиционная Интеграция ОО: С/К	3 неделя мая	2ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения. Ходьба.</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные</p>

					<p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>Срезы на конец учебного года</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.</p> <p>2. Перестроение в колонну по три, четыре. Размыкание, повороты в колонне.</p> <p>3. Метание правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели.</p> <p>Отбивание и ловля мяча.</p> <p>4. участие в спортивных играх.</p> <p>Игра: «Мышеловка»</p> <p>Заключительная часть: дыхательное упражнение «Насос»</p>	<p>игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
111	Фронтальная на свежем воздухе	3 неделя мая	1ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, прыжками на двух ногах. Бег в колонне по одному, подскоками, галоп правым и левым боком, с изменением направления движения. Ходьба. О.Р.У. без предметов.</p> <p>Срезы на конец учебного года</p> <p>1. Бег 30м</p> <p>2. Челночный бег 3*10м</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>

					<p>Игры: «Ловишки», «Пустое место».</p> <p>Заключительная часть: Дыхательное упражнение «Насос»</p>	
112-113	Традиционная Интеграция ОО: С/К	4 неделя мая	2ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Расчет на 1-2. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, подскоками, галоп правым и левым боком. Ходьба.</p> <p>Основная часть: О.Р.У. без предметов.</p> <p>О.В.Д.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Пролезание в обруч в группировке прямо и боком. 2.Равновесие – ходьба по наклонной доске, руки свободно балансируют. 3.Прыжки в высоту с разбега. <p>Игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p>	<p>Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами</p> <p>Игровая: игры с правилами.</p>
114	Фронтальная на свежем воздухе	4 неделя мая	1ч (25м)		<p>Вводная часть: Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, прыжками на двух ногах. Бег в колонне по одному, с изменением</p>	<p>Двигательная: подвижные игры с правилами</p>

					направления и темпа движения. Ходьба. Игры: «Мышеловка», «Пустое место», «Ловишки». Заключительная часть: дыхательное упражнение «Насос»	
--	--	--	--	--	---	--

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола.

Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбиванием о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.

Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание ее в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С ползанием и лазаньем. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Ктобыстрее?», «Кто выше?».

Народные игры: «У медведя во бору», «Волк и зайцы».

В старшей группе физкультурные занятия проводятся в традиционной форме, занятие – игра, занятие - соревнование, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и

средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнение в равновесии). Дети должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным требованиям.

Учебный календарно-тематический план по физической культуре для детей 5-6 лет

Расписание НОД в старшей группе «Цветик»

День недели	Время
	9.55-10.20

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование:

- Тренажёр «Беговая дорожка»

- Тренажёр «минифист»
- Мяч АЛ-297/2
- Степ – платформа
- Мяч волейбольный
- Мяч массажный
- Мяч резиновый
- Мяч футбольный
- Мяч ПВХ
- Секундомер
- Скакалка
- Батут для прыжков
- Велотренажёр
- Массажная дорожка
- Скамейка гимнастическая
- Тренажёр опорно-наклонный
- Лыжи
- Мяч баскетбольный
- Мяч гимнастический
- Мяч надувной («Пони»)
- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи детские
- Стойка для прыжков в высоту
- Щит баскетбольный тренировочный
- Сетка волейбольная
- Корзины для переноски и хранения мячей

Список литературы

1. Кандава Т.И., Осина И.А, Горюнова Е.В., Павлова М.Н., «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса» по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, изд. «Учитель», Волгоград (2 младшая, средняя, старшая группа)
2. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры народов СССР», М.: 1991.
3. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-6 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Москва 2011г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
5. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, 2010г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
6. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
7. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
8. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 2011
9. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
10. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Поварова Любовь Рэмовна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

03.10.23 16:51 (MSK)

Сертификат 5ECCE3CA26EB4EDED68C9E8190FD3636