

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 36 «МАЛЬВИНА»
г. ЮЖНО-САХАЛИНСКА**

ИНН 6501240011 КПП 650101001

693000, Россия, Сахалинская обл., г. Южно-Сахалинск,
ул. Емельянова 39 Б, тел./факс (4242) 230200

Принято на Педагогическом совете

Протокол №

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ № 36
«Мальвина» г. Южно-Сахалинска

_____ Л.Ю. Ванштейн

Приказ №

**План работы
на 2020-2021 год**

**По программе деятельности региональной инновационной
площадки по физической культуре**

**«Внедрение индивидуальных образовательных маршрутов как
средство укрепления и сохранения здоровья детей 3 – 7 лет
«ЗдоровейКа»**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада № 36 «Мальвина» города Южно-
Сахалинска**

Содержание

I. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы.....	4
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	4
II. Содержательный раздел.....	5
2.1. Содержание образовательной работы по физической культуре.....	5
2.2. Календарно-тематический план.....	6
III. Организационный раздел.....	29
3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности.....	29
3.2. Перспективный план работы с родителями.....	29
3.3. Традиции, праздники, мероприятия.....	31
3.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....	31
Список использованной литературы.....	33

I.Целевой раздел

Пояснительная записка

Инновационная программа по физической культуре в средней группе МАДОУ № 36 «Мальвина» Сахалинской области, города Южно-Сахалинска (далее - Программа) разработана на 2020-2021 учебный год в соответствии с основной программой деятельности региональной инновационной площадки по физической культуре «Внедрение индивидуальных образовательных маршрутов как средство укрепления и сохранения здоровья детей 3 – 7 лет «ЗдоровейКа»

В соответствии с законодательством РФ в области дошкольного образования согласно ст. 64. «Закона об образовании РФ» № 273 –ФЗ от 29.12.2012 г. Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Ст. 84 «Закона об образовании в РФ» позволяет реализовывать дополнительные общеразвивающие программы в области культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Программа «ЗдоровейКа» предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства.

Направление деятельности дошкольного учреждения в соответствии с реализацией ФГОС ДО позволяет обеспечить вариативность и разнообразие содержания программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей для формирования общей культуры личности детей в том числе ценностей здорового образа жизни, развития социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок к учебной деятельности.

1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы

Цель: использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания;
- привитие потребности в занятиях спортом.

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

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
3. поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
4. партнерство с семьей;
5. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
8. учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней 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.

1.3. Планируемые результаты освоения дополнительной 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.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель:

Повышение эффективности оздоровительной работы в ДОУ посредством внедрения индивидуального маршрута развития, с использованием здоровьесберегающих технологий, формирование у воспитанников, родителей, педагогов ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие через создание индивидуального маршрута для каждого ребенка.

2. Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.

3. Прививать культурно-гигиенические навыки.

4. Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.

5. Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки, профилактику простудных заболеваний.

6. Организовать коррекционно-развивающую работу с учетом индивидуального маршрута развития посредством реализации программ

7. Воспитывать потребность в занятиях спортом в повседневной жизни воспитанников через реализацию программ секций и кружков.

Целевые индикаторы:

- Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий;
- Показатели заболеваемости (снижение количества дней, пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях);
- Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению;

Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы и т.д.

2.2. Календарно-тематический план

Неделя.	№ занятий	Основные виды движений.	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Подвижная игра	Малоподвижная игра	Целевые ориентиры образования
СЕНТЯБРЬ							
1 неделя	№ 1	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2—3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу (10-12 раз).	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Без предмета	«Мышеловка».	«У кого мяч?».	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу,
	№ 2	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах .	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Без предмета	«Мышеловка».	«У кого мяч?».	перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание
	№ 3 Н/в	<i>Игровые упражнения:</i> «Пингвины» «Не промахнись». «По мостику».	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.		«Ловишки» (с ленточками).	«У кого мяч?».	через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями); самостоятельно и при небольшой

II неделя 3 недели	4№	1. Прыжки на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	С мячом	«Фигуры».	«Найди и промолчи».	помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д.); выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Мышонок» и «У кого мяч», «Удочка», Мы веселые ребята», выполнении простейших танцевальных
	№ 5	1. Прыжки в высоту с места — упражнение «Достань до предмета». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами (2—3 раза).	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.		«Фигуры».	«Найди и промолчи».	
	№ 6 Н/в	«Передай мяч». «Не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.		«Мы веселые ребята».	«Найди и промолчи».	

3 неделя 3 неделя	№ 7	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза).</p> <p>2. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза)</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>		«Удочка».		<p>движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку</p>
	№ 8	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке (доске) с опорой на предплечья и колени.</p> <p>3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>		«Удочка».		
	№ 9 Н/в	<p>«Не попадись».</p> <p>«Мяч о стенку».</p>	<p>Задачи.</p> <p>Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>				

IV неделя	№ 10	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через препятствие — бруски или кубики, сохраняя правильную осанку (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, — как пингвины (дистанция 3—4 м).	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С гимнастической палкой	«Мы веселые ребята».		
	№ 11	1. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (5—6 раз). 2. Равновесие — ходьба, перешагивая через бруски (кубики), с мешочком на голове, свободно балансируя руками (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2—3 раза).	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	С гимнастической палкой	«Мы веселые ребята».		
	№ 12 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Поймай мяч». «Будь ловким».	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.		«Найди свой цвет».		

ОКТАБРЬ

I неделя	№ 13	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Без предметов	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по
	№ 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2—3 шага). Повторить 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. Повторить 2—3 раза.	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в	Без предметов	«Перелет птиц».	«Найди и промолчи».	

		3. Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение — стойка ноги на ширине плеч (10—12 раз).	прыжках и перебрасывании мяча.				гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, пролезание в обруч, перешагивание через бруски, прыжков на двух ногах с мешочками между коленями, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и
	№ 15 Н/В	отбивание мяча правой и левой рукой на месте ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой;	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.		«Не попадись».		при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры, складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце и т. д. аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Удочка», «Мы веселые ребята», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает
2 неделя	№ 16	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	Повторить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<i>с гимнастической палкой</i>	игра «Не оставайся на полу».	«У кого мяч?».	
	№ 17	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м). 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<i>с гимнастической палкой</i>	игра «Не оставайся на полу».	«У кого мяч?».	
	№ 18 Н/В	Игровые упражнения. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). «Мяч водящему». «Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				
3 неделя	№ 19	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5	Повторить ходьбу с изменением	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».		

		раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2—3 раза).	темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.				положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
	№ 20	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики), поставленными на расстоянии 1 м один от другого («змейкой»), 2-3 раза. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».		
	№ 21 Н/в	«Пас друг другу». «Отбей волан». «Будь ловким» (эстафета).	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.				
4 неделя	№ 22	1. Ползание — пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2—3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>с обручем.</i>	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	
	№ 23	1. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову). 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см), 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>с обручем.</i>	«Гуси-лебеди».	«Летает — не летает».	
	№ 24 Н/В	Игровые упражнения. «Посадка картофеля». «Попади в корзину»	Развивать выносливость в беге		«Ловишки-перебежки»	«Затейники».	

		(баскетбольный вариант). «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 метров).	продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».				
НОЯБРЬ							
1 неделя	№ 25	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3—4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2—2,5 м.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Найди и промолчи».	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег враспынную, ведение мяча, ползание по гимнастической скамейке, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывание мяча друг другу, прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу,) гигиенические процедуры
	№ 26	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2—3 раза). 2. Прыжки по прямой (расстояние 2 м) — два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции. В свою колонну вернуться шагом (2—3 раза). 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Найди и промолчи».	
	№ 27 Н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч о стенку» «Поймай мяч». «Не задень».	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		«Мышеловка».	«Угадай по голосу».	
2 недели	№ 28	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4—5 метров. Повторить 2—3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2—3 раза. 3. Введение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4—5 метров), повторить 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической	Без предметов	«Не оставайся на полу».	по выбору детей.	

			скамейке и ведении мяча между предметами.				(аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу гигиенические процедуры, следит за осанкой); проявляет активность при участии в подвижных играх «Не оставайся на полу», «Удочка», «Больная птица», «Мяч водящему», «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку
	№ 29	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 метра), повторить 2 раза. 2. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг). 3. Ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6—8 см), повторить 2 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бега между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Без предметов	«Не оставайся на полу».	по выбору детей.	
	№ 30 Н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «По мостику».	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.		«Ловишки с ленточками».	«Затейники».	
3 неделя	№ 31	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<i>с мячом (большой диаметр).</i>	«Удочка».		
	№ 32	1. Ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 м, 2-3 раза. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	<i>с мячом (большой диаметр).</i>	«Удочка».		

	№ 33 Н/в	«Перебрось и поймай». «Перепрыгни — не задень».	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		«Ловишки парами».		
4 неделя	№ 34	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5—6 раз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>на гимнастической скамейке.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
	№ 35	1. Подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой). 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	<i>на гимнастической скамейке.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
	№ 36 Н/В	Игровые упражнения. «Мяч о стенку». «Ловишки-перебежки».	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.		«Удочка».		
ДЕКАБРЬ							
1 неделя	№ 1	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10—12 раз.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	<i>с обручем</i>	«Ловишки с ленточками».	«Сделай фигуру».	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу, лазание разными
	№ 2	1. Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4 м). 3. Переброска мячей (диаметр 20-	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной	<i>с обручем</i>	«Ловишки с ленточками».	«Сделай фигуру».	

		25 см) друг другу в парах произвольным способом (по выбору детей).	доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.				способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяет все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Кто скорее до флажка», «Охотники и зайцы», игре «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении
№3 Н/в		<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит «Не задень».	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.		«Мороз Красный нос».		
№ 4		1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2—3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	с флажками.	«Не оставайся на полу».	«У кого мяч».	
№ 5		1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5 м, 2 раза. 2. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4 м), повторить 2 раза. 3. Прокатывание набивного мяча (или обычного мяча большого диаметра), 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	с флажками.	«Не оставайся на полу».	«У кого мяч».	
№ 6 Н/в		<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель». «Кто быстрее до снеговика». «Пройдем по мосточку».	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.		«Мороз Красный нос».	«Найди предмет».	
С Н	№ 7	1. Перебрасывание мяча большого	Упражнять	Без	«Охотники	«Летает	

		диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.	детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	предметов	зайцы».	—не летает».	упражнений ритмической гимнастики под музыку
	№ 8	1. Перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Повторить 10—12 раз. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний (не уронив мешочек). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза). Основное внимание уделяется сохранению правильной осанки и удержанию мешочка на голове.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Без предметов	«Охотники и зайцы».	«Летает —не летает».	
	№ 9 Н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Метко в цель».	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.		«Смелые воробышки».		
4 неделя	№ 10	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Без предметов	«Хитрая лиса».		
	№ 11	1. Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—3 р). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове (2—3 раза).	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на	Без предметов	«Хитрая лиса».		

		3. Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (2—3 раз).	гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.				
	№ 12 На возд ухе	<i>Игровые упражнения.</i> Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. «По дорожке».	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.		«Мы веселые ребята».		
ЯНВАРЬ							
1 неделя	№ 13	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	<i>с кубиком.</i>	«Медведи и пчелы».	по выбору детей	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи, лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу, складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, аккуратно
	№ 14	1. Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см), дистанция 4 м. Повторить 2 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5 м. Повторить 10—15 раз.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	<i>с кубиком.</i>	«Медведи и пчелы».	по выбору детей	
	№ 15 Н/В	Первая группа детей, разбившись на пары (катают друг друга на санках). Вторая группа выполняет шаги на лыжах вправо и влево «Сбей кеглю». «Бросили!» — дети метают снежки,	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.			«Ловишки парами».	
2 неделя	№ 16	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз.	Повторить ходьбу и бег по кругу;	<i>с веревкой (шнуром).</i>	«Совушка».		

		2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.				одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе); проявляет активность при участии в подвижных играх «Медведь и пчелы», «Совушка» , «Хитрая лиса», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики
	№ 17	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и ползание под дугу в группировке. 3. Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 м.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	<i>с веревкой (шнуром).</i>	«Совушка».		
	№ 18 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Пробеги —не задень».	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.				
3 неделя	№ 19	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<i>на гимнастической скамейке.</i>	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	
	№ 20	1. Перебрасывание мячей (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками Пола. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	<i>на гимнастической скамейке.</i>	«Не оставайся на полу».	по выбору детей	
	№ 21 На возд ухе	Игровые упражнения. «Пробеги —не задень» — «Кто дальше бросит». «Бросили!» Ходьба «змейкой»	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.			«Мороз Красный нос»	
4	№	1. Лазанье на гимнастическую	Повторить	<i>с обручем.</i>	«Хитрая		

	22	стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в прямом направлении.	ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.		лиса).		
	№ 23	1. Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза); 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50 см (2—3р). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<i>с обручем.</i>	«Хитрая лиса».		
	№ 24 Н/в	Игровые упражнения. «По местам». «С горки».	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				
ФЕВРАЛЬ							
I неделя	№ 25	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Охотники и зайцы».	По выбору детей	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча, лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, знает предметы
	№ 26	1. Равновесие —бег по гимнастической скамейке (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Охотники и зайцы».	По выбору детей	

			опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.				санитарии и гигиены, аккуратно одевается, проверяя все застежки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре «Перелет птиц», «Поймай палку», «Бег по расчету», участии в играх с
	№ 27 На возд ухе	<i>Игровые упражнения.</i> «Точный пас». «По дорожке».	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, сколь- жение по ледяной дорожке.		«Мороз Красный нос».		элементами соревнования выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр
2 неделя	№ 28	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<i>с большим мячом.</i>	«Не оставайся на полу».	По выбору детей	
	№ 29	1. Прыжки в длину с места (расстояние 60 см), 8—10 раз. 2. Ползание на четвереньках между набивными мячами (2—3 раза). 3. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м, (10-12 раз).	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	<i>с большим мячом.</i>	«Не оставайся на полу».	По выбору детей	
	№ 30 Н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше». «Кто быстрее».	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность;				«Найди следы зайцев».

			повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.				
3 неделя	№ 31	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	на гимнастической скамейке.	«Мышеловка».		
	№ 32	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (5-6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи — не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см), 2—3 раза. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см друг от друга.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	на гимнастической скамейке.	«Мышеловка».		
	№ 33 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Точно в круг». «Кто дальше». Ходьба за самым ловким ловишкой.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность		«Ловишки».		
4 неделя	№ 34	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Без предметов	«Гуси-лебеди».	По выбору детей	
	№ 35	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;	без предметов	«Гуси-лебеди».	По выбору детей	

		(дистанция 4 м). 4. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (правой и левой), мячи малого диаметра.	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.				
	№ 36 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Гонки санок». «Марш!» — «Не попадись» «По мостику».	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.		«Ловишки-перебежки».	по выбору детей.	
МАРТ							
1 неделя	№ 1	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Мяч водящему».	Владеет соответствующим и возрастными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей, прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне, ходьба по
	№ 2	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2—3 раза. 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные в ряд, 3 раза. 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10-12 раз).	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	<i>с малым мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«Мяч водящему».	гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закалывающие процедуры, гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр ; проявляет активность при
	№ 3 н/в	<i>Игровые упражнения.</i> «Пас точно на клюшку». «Проведи — не задень».	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и			«Горелки».	«Летает — не летает».

			глазомер.				участии в подвижной игре «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на полу», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения,
2 неделя	№ 4	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		«Медведи и пчелы».		
	№ 5	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз. 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4-6 раз. 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		«Медведи и пчелы».		
	№ 6 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловкие ребята». «Кто быстрее» (эстафета с прыжками).	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.		«Карусель».		
3 неделя	№ 7	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	<i>с кубиком.</i>	«Стоп».		
	№ 8	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться крутом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2-3 раза	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	<i>с кубиком.</i>	«Стоп».		
	№ 9 Н/В	Игровые упражнения. «Канатоходец». «Удочка» — игровое упражнение с прыжками.	Упражнять детей в беге и ходьбе в		Эстафета с мячом «Быстро	«Угадай по голосу».	

			чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.		передай».		
4 недели	№ 10	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие —ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<i>с обручем.</i>	«Не оставайся на полу».		
	№ 11	1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6—8 раз. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза. 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	<i>с обручем.</i>	«Не оставайся на полу».		
	№ 12 Н/В	Игровые упражнения. «Прокати —сбей». «Пробеги —не задень».	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.		«Удочка».	По желанию детей	
АПРЕЛЬ							
1 неделя	№ 13	1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	Владеет соответствующим и возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба и бег по кругу прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку, лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку,
	№ 14	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	<i>с гимнастической палкой.</i>	«Медведь и пчелы».	«Угадай по голосу»	

		3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8-10 раз).	упражнять в прыжках и метании.				ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу), проявляет активность при участии в подвижной игре «Медведь и пчелы», «Удочка», выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
	№ 15 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Ловишки-перебежки». «Передача мяча в колонне».	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки — перебежки», эстафету с большим мячом.		«Передача мяча в колонне».		
2 неделя	№ 16	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и боком.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<i>с короткой скакалкой</i>	«Стой».	«Летает —не летает».	
	№ 17	1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8-Ю м; 3 раза. 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м. 3. Пролезание в обруч.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	<i>с короткой скакалкой</i>	«Стой».	«Летает —не летает».	
	№ 18 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Пройди —не задень». «Догони обруч». «Перебрось и поймай».	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.		Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	«Кто ушел?».	
3 неделя	№ 19	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>с малым мячом.</i>	«Удочка».	По выбору детей	
	№	1. Метание мешочков в	Упражнять в	<i>с малым</i>	«Удочка».	По	

	20	вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь»).	ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	<i>мячом.</i>		выбору детей	
	№ 21 Н/В	Игровые упражнения. «Кто быстрее». «Мяч в кругу».	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		«Карусель»	«Угадай по голосу»	
4 недели	№ 22	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Без предметов	«Горелки».	«Угадай, чей голосок?»	
	№ 23	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4 м), 2-3 раза. 3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2—3 раза.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Без предметов	«Горелки».	«Угадай, чей голосок?»	
	№ 24 Н/В	Игровые упражнения. «Сбей кеглю». «Пробеги — не задень».	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.		«С кочки на кочку».	Ходьба между обручами	
МАЙ							
1 неделя	№ 25	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м)	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде	Без предметов	«Мышеловка».	«Что изменилось?».	Владеет соответствующим и возрастным движениями (ходьба, бег,

		до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.				прыжки, перебрасывание мяча, прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами, пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия, ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности и на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены, моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу,
	№ 26	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2-3 раза). 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2-3 раза).	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Без предметов	«Мышеловка».	«Что изменилось?».	
	№ 27 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Проведи мяч». «Пас друг другу». «Отбей волан»	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).		«Гуси-лебеди».	«У кого мяч»	
2 неделя	№ 28	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	с флажками	«Не оставайся на полу».	«Найди и промолчи».	
	№ 29	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5-6 раз. 3. Лазанье под дугу (обруч), 5-6 раз.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	с флажками	«Не оставайся на полу».	«Найди и промолчи».	контролирует свое само чувство во время проведения упражнений и подвижных игр); проявляет активность при участии в подвижной игре «Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших
	№ 30 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони». «Кто быстрее». «Забрось в кольцо».	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании		«Совушка».	«У кого мяч?».	

			обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.				танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождая выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры
3 неделя	№ 31	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<i>с мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
	№ 32	1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<i>с мячом.</i>	«Пожарные на учении».	«У кого мяч?».	
	№ 33 Н/ В	<i>Игровые упражнения.</i> «Кто быстрее». «Ловкие ребята».	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.		«Мышеловка».	По выбору детей	
4 неделя	№ 34	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	<i>с обручем.</i>	«Караси и щука».	По выбору детей	
	№ 35	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см). 3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастическо	<i>с обручем.</i>	«Караси и щука».		

			й скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.				
№ 36 Н/В	<i>Игровые упражнения.</i> «Мяч водящему». «Передача мяча в колонне»		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.		«Не оставайся на земле».	По выбору детей	

III. Организационный раздел

3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Расписание в старшей группе №8«Лучик»

День недели	Время
Вторник	11.05-11.30
Четверг	11.05-10.25
Пятница	11.05-11.30

3.2. Перспективный план работы с родителями

Месяц	Форма	Тема
Сентябрь	Консультации	Физическое развитие ребенка: с чего начать?
Октябрь	Консультации	«Массажный мяч»
Ноябрь	Консультация	«Питание как фактор укрепления костно-мышечной системы»
Декабрь	Круглый стол	«С какого возраста можно заниматься спортом»
январь	Мастер-класс	«Лыжная подготовка»
февраль	Консультация	Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей
Март	Круглый стол	« Как заинтересовать детей заниматься физкультурой»
апрель	Мастер-класс	«Спортивная дорожка»
май	Консультация	«Как научить ребенка прыгать на скакалке»
июнь	Консультация	«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»
июль	Мастер-класс	«Использование на физкультурных занятиях подвижных игр с элементами математики»
Август	Круглый стол	«Итоги мониторинга»

3.3. Традиции, праздники, мероприятия

План проведения развлечений и спортивных соревнований

на 2020– 2021 учебный год

Месяц	Неделя	Развлечения и соревнования
Сентябрь	4	Физкультурный досуг «В гости к Лесовичку»
Октябрь	3	Развлечение «В гостях у Айболита»
Ноябрь	2	Спортивное развлечение «Все на стадион»
Декабрь	3	Спортивное развлечение «Веселые старты»
Январь	2	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»
Февраль	3 2	Спортивный праздник «День Защитника Отечества» Спортивное развлечение «Проводы зимы»
Март	2	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Игралию»
Апрель	2	Спортивный праздник «Праздник мяча»
Май	2	Спортивный праздник «Мама, папа, я-спортивная семья»
Июнь	3	Спортивное развлечение, квест « Спортивные ребята»
Июль	2	Спортивное развлечение «День здоровья»
Август	3	Физкультурный досуг «Спортивное лето»

3.4. .Оценка результатов диагностики педагогического процесса

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение

для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения скоростных качеств

Бег 30м

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные скоростные способности.

Ребенок встает у беговой дорожке (ширина - 3м, длинна 30м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Тесты для определения гибкости

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Список литературы

1. Кандава Т.И., Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» Волгоград, 2013.
2. Кенеман А.В., Детские подвижные игры, М.: 1991.
3. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Веракса Н.Е., Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», М.: 2011.
5. Веракса Н.Е. ,Программа дошкольного образования «От рождения до школы» М.: 2010.
6. Яковлева Л.В., Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: 2004.
7. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», 2001.
8. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», М.: 2011.
9. Пензулаева Л.И., Физкультурные занятия в детском саду, М.: 2009.
10. Фролов В.Г., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: 1983.
11. Нищевой Н.В., Примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, М.: 2011.