


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей им. Г.Ф. Атякшева» (дошкольные группы)

<p>Рабочая программа, рассмотрена на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 4 от «29» <u>мая</u> 2019</p>	<p>«Согласовано»</p>  <hr/> <p>(подпись курирующего заместителя директора)</p> <p>« 31» мая 2019</p>	<p>«Утверждено» Приказом Директора Лицея от</p> <p>« 01» июня 2019 № 400</p>
--	--	---

Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
средняя группа
Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год

Инструктор по физической культуре

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи	3
1.3. Основные принципы программы.....	4
1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса	4
1.5. Характеристика особенностей развития детей среднего возраста.....	4
1.6. Планируемые результаты освоения программы	5
2. Содержательный раздел	6
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы	9
2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей среднего дошкольного возраста	10
3. Организационный раздел	11
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	11
3.2. Методическое обеспечение	11
3.3. Перечень консультаций для родителей	12
3.4. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 4 до 5 лет)	13

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольных групп МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева», с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, Н. Е. Вераксы, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева» МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева»
- Постановление № 26 от 15 мая 2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности.

1.2. Цели и задачи

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а *целью* физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989).

В настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной и именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

В процессе физического воспитания осуществляются *воспитательные задачи*, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям, приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Реализация межпредметных связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основными движениями. Таким образом, предусматривается целостность физического развития: обучение, воспитание.

1.3. Основные принципы программы

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

1. принцип создания непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно;
2. принцип целостного подхода в решении педагогических задач:
 - а) обучение детей основным видам деятельности через игровые упражнения и подвижные игры;
 - б) претворение полученных умений в самостоятельной игровой деятельности;
 - в) приобщение к народной культуре.
3. принцип последовательности, предусматривающий усложнение поставленных задач по разделам физического воспитания;
4. принцип партнерства, благодаря которому группа детей, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель становятся единым целым;
5. принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве.

1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса

Климатические условия Ханты-Мансийского автономного округа - Югры имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура, резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. Исходя из этого, в образовательную деятельность дошкольных групп включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В зимний период климатические условия города, приравненного к условиям Крайнего севера, согласно требованиям СанПиН дети не выходят на прогулку, в связи с ограничениями по температурному режиму создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, активной деятельности детей, проводятся физкультурные досуги. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организовывается на открытом воздухе.

1.5. Характеристика особенностей развития детей среднего возраста

На пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие; развивается целенаправленное запоминание. Дети уже

способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке, раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках. Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках и катать мяч между предметами, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая последовательно упражняется в двух движениях — сначала в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира, затем в катании мяча друг к другу. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

При обучении основным видам движений применяются игровые приемы. Например, ребенку предлагают пройти не по гимнастической скамейке, а по мостику, перепрыгнуть не через две линии, а через «канавку». Можно организовать занятие, все содержание которого будет подчинено игровому сюжету, например, «Прогулка в лес».

1.6. Планируемые результаты освоения программы

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
 2. Общеразвивающие упражнения:
 - исходные положения;
 - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
 - темп (медленный, средний, быстрый).
 3. Основные движения:
 - в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;
 - в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;
 - в метании — исходное положение, замах;
 - в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
 4. Подвижные игры:
 - правила игр;
 - функции водящего.
 5. Спортивные упражнения:
 - на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
 6. Ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.
- Двигательные умения**
- Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
 - Сохранять исходное положение;
 - Четко выполнять повороты в стороны;

- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- Принимать исходное положение при метании;
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
- С разбега скользить по ледяным дорожкам;
- Надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;
- Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;
- Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек). Образовательная деятельность в общеразвивающих группах учреждения строится в соответствии с требованиями ФГОС ДО и примерной образовательной программой: «От рождения до школы» (Н.Е.Веракса; Т.С.Комарова; М.А.Васильева).

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «От рождения до школы», обязательными являются разделы, которые входят в направления развития и образования детей, представленные в таблице.

Образовательная область	Раздел программы
Физическая культура	«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
	«Физическая культура»

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития в ФГОС ДО.

Физическое развитие включает:

1) приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и

гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

3) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

4) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»:

1) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений,
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость,
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики,
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

2) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Направление по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направление № 1 по реализации образовательной области «Физическое развитие»

(раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Основная цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни					
Задачи					
Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.	Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.		Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.	Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	
Основные направления работы					
Я узнаю себя	Представление о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения		Школа моего питания		
Принципы					
Развивающего образования	Научной обоснованности и практической применимости	Единство воспитательных развивающих и обучающих задач и целей	Интеграция образовательных областей	Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей	Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми.

Интеграция образовательных областей			
Физическая культура	Социально-коммуникативное развитие	Познавательно-речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Методы и приемы			
Словесные методы: (чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал)	Наглядные методы (непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение): рассматривание картин, Наглядные приемы (показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомами сюжетных фотографий)	Практические методы: (дидактические игры, игры - драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, хороводные игры) Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера)	

Направление № 2 по реализации образовательной области
«Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»)

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Основная цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование потребности в ежедневной двигательной активности				
Задачи физического развития				
Содействовать гармоничному физическому развитию детей.	Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.	Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.	Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.	Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
Основные направления работы				
Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.		Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	
Принципы развития движений				

Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность.	Специальные: непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность.	Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.	
Интеграция образовательных областей			
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
Методы и приемы			
Словесные методы: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.	Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь воспитателя)	Практические методы: повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.	

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Программа рассчитана на 108 занятий в год (всего в неделю 3 занятия). Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; преимущество в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для формирования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности детей в проведении разнообразных форм занятий физической культурой реализуются формы обучения: соревновательная, игровая. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

2.3. Взаимодействие педагога с родителями детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

На современном этапе родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами, что отражено в ст. 44 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Цель взаимодействия в современных условиях - это установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь учреждения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.
2. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
3. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в подвижной игре, создать игровую среду для дошкольника дома.
4. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой, речевой, художественной деятельности.
5. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

3. Организационный раздел

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Формы организации	Средний возраст 4-5 лет
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно 6-8 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обтирание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 20 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 20 минут
2.3 Корригирующая гимнастика	Ежедневно
<i>3. Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	2 раза в год
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Дни здоровья	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

3.2. Методическое обеспечение

Перечень программ и педагогических технологий	<ol style="list-style-type: none">1. «Как воспитать здорового ребенка»- В.Г. Алямовская, М.: linka-press, 1993.2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-синтез, 2004.3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001.4. Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. - М.: Мозаика-синтез, 20065. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных
---	--

	<p>образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 1999.</p> <p>6. Физическая культура - дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004.</p> <p>7. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.</p> <p>8. Физкультура - это радость / Л.Н. Сивачева. - СПб.: Детство-пресс, 2001.</p> <p>9. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000</p> <p>10. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера»,</p> <p>11. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. - М.: Скрепторий, 2004.</p> <p>12. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.</p> <p>13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.</p> <p>14. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - М.: Просвещение, 2003.</p> <p>15. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.</p> <p>16. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995</p> <p>17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.</p> <p>18. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева. М.: Просвещение, 1997</p> <p>19. Физическое воспитание дошкольников. В. Н. Шебеко, Н.Е. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Академия, 1999</p>
--	---

3.3. Перечень консультаций для родителей

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Правильная осанка - это красивый и здоровый человек
3. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»
4. Зима! Встаем на лыжи!
5. Движение – это здоровье
6. Для чего нужна диагностика физического развития?

3.4. Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий (от 4 до 5 лет)

СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.09-06.09	Вторая неделя 09.09-13.09	Третья неделя 16.09-20.09	Четвертая неделя 23.09-27.09
		«Безопасный город, в котором я живу»/адаптационный период	«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»/1-2	«Осень в гости к нам пришла» /3-4	«Урожай собирай и на зиму запасай»/5-6
Вводная часть			Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога и выполнением заданий. Переход на бег. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки с остановкой по сигналу; бег враспынную.
Основные виды движений			1.Прыжки «Достань до предмета». 2.Прокатывание мячей друг другу, сидя на пятках в шеренгах.	1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. Не касаясь руками пола.	1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
ОРУ			С обручем	С мячом	С кубиками
Подвижные игры			«Бегущий светофор» «Красный, желтый, зелёный »	«Огуречик, огуречик» «Если тебе нравится»	«Подарки» «Солнышко и дождик»
Игры м/п			«Карлики и великаны»	«Если тебе нравится» «Пойдём в гости»	«Капуста - редиска».
Нетрадиционные формы			Дых/у «Самолет» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Насос» Корректирующие дорожки	Дых/у по выбору педагога Гимнастика для глаз

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Темы Этапы занятия	Первая неделя 30.09-04.10	Вторая неделя 07.10-11.10	Третья неделя 14.10-18.10	Четвертая неделя 21.10-25.10	Пятая неделя 28.10-01.11
	«Дружная семья. Семейные традиции»/7-8	«Мой дом»/9-10	«Морские тайны»/11-12	«Быть здоровыми хотим»/13-14	«Перелетные и зимующие птицы»/15-16
Вводная часть	Ходьба в колонну по одному; по сигналу педагога ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег с перепрыгиванием через шнуры.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски.	Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу. И/у «Найди свое место в колонне». Бег и ходьба врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	1.Подлезание под дугу, касаясь руками пола. 2.Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении. Затем пробежать за мячом по дорожке.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.
ОРУ	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей	С косичкой
Подвижные игры	«Кот и мыши» «Кегли»	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»	«Совушка» «Самолеты»	«Мы – весёлые ребята» «Карусель»	«Цветные автомобили
Игры м/п	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Мы осенние листочки»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»
Нетрадиционные формы	Дых/у «Подуем на плечо» Самомассаж рук.	Дых/у «Ходьба» Гимнастика	Дых/у «Трубач» Корректирующие дорожки	Релаксация	Релаксация

НОЯБРЬ

		Содержание организованной образовательной деятельности			
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.11-08.11	Вторая неделя 11.11-15.11	Третья неделя 18.11-22.11	Четвертая неделя 25.11-29.11
		«Я - гражданин»/17-18	«Дикие животные»/19-20	«Милая мамочка моя»/21-22	«Международный день домашних животных»/23-24
		Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно. Построение возле кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках. Переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с изменением движения по сигналу. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. переход на обычную ходьбу; бег врассыпную.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд.	1.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях.	1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. 2.Ходьба по г/с боком приставным шагом.	
ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками	
Подвижные игры	«Быстрее к своему флажку» «Кролики»	«Подарки» «Перелет птиц»	«Лиса в курятнике» «Найди себе пару»	«У медведя во бору» «Зайка серенький сидит»	
Игры м/п	«Звериная зарядка»	«На параде» Ходьба в колонне по одному за ведущим.	Игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«Три медведя»	
Нетрадиционные формы	Дых/у «Жук» Пальчиковая гимнастика	Дых/у «Часики» Гимнастика для глаз	Танцевальные движения	Дых/у «Петух»	

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.12-06.12	Вторая неделя 09.12-13.12	Третья неделя 16.12-20.12	Четвертая неделя 23.12-27.12
		«Край, в котором мы живем»/ 25-26	«Неделя пожарной безопасности»/27-28	«Мир профессий»/ 29-30	«Новый год у ворот»/ 31/32
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; по сигналу педагога перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Перестроение в пары, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением задания.
Основные виды движений		1.Ходьба по шнуру. Положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки через 5-6 брусков, помогая себе взмахом рук.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см). 2.Прокатывание мяча между предметами. В колонну по одному и перестроение в три колонны.	1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1.5 м. 2.Ползание по г/с на четвереньках с опорой на колени и ладони.	1.Ползание по г/с на животе. 2.Ходьба по г/с боком приставным шагом. По сигналу остановка и выполнение задания.
ОРУ		С платочком	С мячом	Без предметов	С платочком
Подвижные игры		«Птички и птенчики» «Цветные автомобили»	«Птички в гнездышках» «Непослушные цыплята»	«Снежинки-пушинки» «Лохматый пес»	«Мороз красный нос» «Котятка и щенята»
Игры м/п		«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Светофор» Самомассаж рук	Дых/у «Куры» Корригирующие дорожки	Ритмика	Релаксация

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	Первая неделя 30.12-31.12 09.01-10.01	Вторая неделя 13.01-17.01	Третья неделя 20.01-24.01	Четвертая неделя 27.01-31.01
	«Зимние игры и забавы»/33-34	«Народное творчество. Умельцы»/ 35-36	«Одежда, обувь, головные уборы»/37- 38	«Животные севера и жарких стран»/39-40
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», ходьба, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.
Основные виды движений	1. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	1. Прыжки с г/с (высота 25 см). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по г/с с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по г/с с мешочком на голове
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
Подвижные игры	«Найди себе пару» «Попади в круг»	«Самолёты» «Фигуры»	«Зайка беленький сидит» «Снежинки-пушинки»	«Собери букет» «Пастух и стадо»
Игры м/п	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)
Нетрадиционные формы	Дых/у «Дыхание» Корректирующие дорожки	Точечный массаж Дых/у «Самолет»	Дых/у «Ветер» Аэробика	Релаксация

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	Первая неделя 03.02-07.02	Вторая неделя 10.02-14.02	Третья неделя 17.02-21.02	Четвертая неделя 25.02-28.02
	«Традиции детского сада, игры и игрушки»/41-42	«Большое путешествие. Транспорт»/43-44	«День защитника Отечества» /45-46	«В мире доброты»/47-48
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному на носках с разным положением рук. Ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по одному в движении.
Основные виды движений	1.Ходьба по г/с (на середине скамейки остановиться, поворот кругом, пройти дальше). 2.Прыжки через бруски.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами.	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание по г/с на четвереньках.	1.Ползание по г/с с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба, перешагивая через бруски.
ОРУ	Без предметов	На скамейке	С мячом	С гимнастической палкой
Подвижные игры	«Поход в музей» «Медведи и пчелы»	«Лохматый пес» «Плотники»	Эстафетная игра «Наша армия сильна» «Санный поезд»	«Зайцы и волк» «Кошки- мышки»
Игры м/п	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Кто ушел»
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика Корректирующие дорожки	Дых/у «Кошка» Точечный массаж	Дых/у «Солдат» Гимнастика для глаз	Релаксация

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.03-06.03	Вторая неделя 10.03-13.03	Третья неделя 16.03-20.03	Четвертая неделя 23.03-27.03
		«О любимых мамах»/49-50	«Весна красна»/51-52	«Мир театра»/53-54	«Всероссийская неделя детской и юношеской книги «Книга, праздник души»/55-56
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.
Основные виды движений		1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками. хват с боков.	1. Ползание по г/с с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Ходьба по доске, положенной на пол.
ОРУ		Без предметов	С кубиками	С мячом	С флажками
Подвижные игры		Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»	«Перелет птиц» «Котят и щенята»
Игры м/п		«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
Нетрадиционные формы		Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корригирующим дорожка	Дых/у «Ушки» Аэробика	Релаксация

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.03-03.04	Вторая неделя 06.04-10.04	Третья неделя 13.04-17.04	Четвертая неделя 20.04-24.04	Пятая неделя 27.04-30.04
		«Быть здоровыми хотим»/57-58	«Наша планета Земля. Космос»/59-60	«Зеленый огонек»/61-62	«Природа – твой друг! Приди ему на помощь!» /63-64	«Азбука экологической безопасности»/65-66
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, перестроение в круг. Ходьба и бег по кругу с	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу.	Ходьба в колонне по одному с разным видом ходьбы по сигналу воспитателя, легкий	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры. Бег.
Основные виды движений		1.Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по г/с опорой на ладони и колени.	1.Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Прыжки в длину с места 2.Метание мешочков в горизонтальную цель.
ОРУ		Без предметов	С кеглей	С мячом	С косичкой	С мячом
Подвижные игры		«Совушка»	«Автомобили»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»	«Автомобили»
Игры м/п		«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках	«Назови профессии»- игры с мячом	«Будем здоровыми»	«Солдаты»	«Назови профессии»- игры с мячом
Нетрадиционные формы		Самомассаж рук Ритмика	Дых/у «Воздушный шар» Ходьба по корригирующим дорожкам	Дых/у «Обними плечи» Точечный массаж	Релаксация	Самомассаж рук Ритмика

МАЙ

Этапы	Темы занятия	Содержание организованной образовательной деятельности		
		Первая неделя 05.05-08.05	Вторая неделя 13.05-15.05	Третья неделя 18.05-22.05
		«День Победы»/67-68	«Насекомые - друзья природы»/69-70	«Лето на пороге»/71-72
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, переход по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе.
Основные виды движений		1.Ходьба на носках между предметами. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание по г/с на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.
ОРУ		Без предметов	С кубиками	С мячом
Подвижные игры		Эстафетная игра «Собери набор» «Бездомный заяц»	«Мы веселые ребята» «Ловишки»	«Ручеек» «Мяч через сетку»
Игры м/п		«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»
Нетрадиционные формы		Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика	Точечный массаж Ходьба по корригирующим дорожка	Дых/у «Ушки» Аэробика

Перспективное планирование физкультурных занятий на прогулке

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		СЕНТЯБРЬ/ОКТАБРЬ	
1.	№1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. 3. В п.и. «Зайцы и волк» упражнять в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы в обычной обуви. 	Мячи
2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 3. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 2. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 3. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
4.	№4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 2. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 3. В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением. 	Овощи
5.	№5	<ol style="list-style-type: none"> 4. Закреплять умение готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы. 5. Упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильное и.п. для ног. 6. В п.и. «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70 см., на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 	Флажки Мячи
6.	№6	<ol style="list-style-type: none"> 4. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 5. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 6. В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением. 	Овощи
7	№7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка. 2. Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 3. В и.у. «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением. 	
8	№8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур. 2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. 3. В п.и. «Зайцы и волк» упражнять в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед, легко, на передней части стопы в обычной обуви. 	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		НОЯБРЬ	
1.	№9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях. Привлечь внимание к 	Скакалки

		<p>использованию разных способов ходьбы с учетом грунта.</p> <ol style="list-style-type: none"> Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места. Ознакомить с содержанием и правилами игры «Лошадки». Приучать действовать строго по сигналу. 	
2.	№10	<ol style="list-style-type: none"> Приучать приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям перемещения. Упражнять в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками. Развивать умение пролезть быстро с ходу. В п.и. «Лошадки» упражнять в умении использовать бег на скорость с увертыванием в зависимости от ситуации. 	Полоса препятствий
3.	№11	<ol style="list-style-type: none"> Приучать приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям перемещения.. Упражнять в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками. Развивать умение пролезть быстро с ходу. В п.и. «Лошадки» упражнять в умении использовать бег на скорость с увертыванием в зависимости от ситуации. 	Полоса препятствий
4.	№12	<ol style="list-style-type: none"> Упражнять в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. Оценить правильность выполнения действий детей. Метание в цель, оценить правильность принятия и.п. П и. «Ловишки» применять навык увертывания. 	Полоса препятствий
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		ДЕКАБРЬ	
1.	№13	<ol style="list-style-type: none"> Упражнять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. П.и. «Елочки и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе. 	
2.	№14	<ol style="list-style-type: none"> Упражнять в умении выполнять перелезание через бревно быстро с ходу с опорой на руки. В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание к группировке: при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. В п.и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами : с высоким подниманием колен, галопом вперед. бегом. 	Скакалки
3.	№15	<ol style="list-style-type: none"> Закреплять в умение выполнять перелезание через бревно быстро с ходу с опорой на руки. В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание к группировке: при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед. В п.и «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами : с высоким подниманием колен, галопом вперед. бегом. 	Скакалки
4.	№16	<ol style="list-style-type: none"> Закреплять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. П.и. «Елочки и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе. 	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		ЯНВАРЬ	
1.	№17	<ol style="list-style-type: none"> Упражнять в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия (снежные постройки, горку и др.), регулируя ширину шага. Закреплять умение принимать и.п. при броске снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. В п.и. «Кто быстрее принесет льдинку?» развивать скорость бега по рыхлому снегу. 	

2.	№18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении действовать успешно в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять знакомые движения в необычных условиях. 3. П.и. «У медведя во бору» развивать ловкость, соблюдать правила, действовать по сигналу. 	
3.	№19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять в умении действовать в естественных условиях, проявлять самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий. 2. П.и. «Елочка и лесник» воспитывать красоту в движениях, бережное отношение к природе 	
4.	№20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять знания о выборе способа перемещения по снегу в зависимости от грунта. 2. Развивать разнообразие действий при скатывании с горки на санках. 3. Упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой (снизу от плеча). 	санки мешочки
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	
		ФЕВРАЛЬ	
1.	№21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать разнообразные действия на ледяных дорожках. 2. Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. 3. Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. 	мешочки ледяные дорожки
2.	№22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать разнообразные действия на ледяных дорожках. 2. Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль. 3. Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. 	мешочки ледяные дорожки
3.	№23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение использовать скользящий шаг при ходьбе на лыжах, развивать координацию движений. 2. При скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника. 	лыжи
4.	№24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах. Развивать согласованные движения рук и ног при метании вдаль. 2. Знакомить со способом перелезания через бревно, находящееся на высоте 60 см. от земли. 3. В п.и. «Перелет птиц» упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье. 	мешочки ледяные дорожки

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	
		МАРТ	
1.	№25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. 3. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	мешочки флажки
2.	№26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. 3. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек. 	малые предметы
3.	№27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в подъеме и спуске по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги. 2. В метании в вертикальную цель знакомить с броском от плеча одной рукой. Действовать согласованно рукой и ногами. 	мешочки

		3. В п.и. «Птичка и кошка» упражнять в мягком приземлении при спрыгивании, опускаясь одновременно на две ноги.	
4.	№28	1. Приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистой ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. В п.и. «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони.	
№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		АПРЕЛЬ	
1.	№29	1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек.	
2.	№30	1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно.	
3.	№31	1. Упражнять в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно сходу. В п.и. «Перелет птиц» развивать умение выполнять влезание с ходу, влезать (на 4-5 реек) и слезать, не пропуская реек.	
4.	№32	1. Показать возможность использования метания снизу одной рукой от плеча при попадании в коробку высотой 50 см. 2. Упражнять в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» упражнять в быстром беге, умении быстро набирать скорость.	мешочки
5.	№33	1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно.	мешочки
		МАЙ	
1.	№34	1. Знакомить с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. 3. В п.и. «Кто быстрее принесет мешочек?» развивать умение выполнять с ходу перелезание через бревно.	мешочки
2.	№35	1. Приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистой ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок.	мешочки

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. 3. В п.и. «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони. 	
3.	№36	<ul style="list-style-type: none"> 1. Продолжать приучать в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести с сзадистоящей ноги на впередистоящую ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро последовательно перенося ноги на другую сторону. <p>В п.и. «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением на двух ногах в ситуации погони.</p>	