

Департамент образования Администрации города Ноябрьск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСИНКА»
муниципального образования город Ноябрьск
(МАДОУ «Росинка»)

Рассмотрено:

на заседании педагогического
совета _____
Протокол № 1
от «31» августа 2018 года

Согласовано:

Заместитель заведующего по
_____ Писаревская А.Н.
от «30» августа 2018 года

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Росинка»
_____ Миллер Ж.А.
от «31» августа 2018 года

**Образовательная область
«Физическое развитие»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
непрерывной образовательной деятельности
«Физическая культура» для детей
старшей группы
(с 5 до 6 лет)**

**Составитель: инструктор по
физической культуре высшей ква-
лификационной категории МАДОУ
«Росинка» Н.С. Максимцова**

2018 – 2019 уч. г.

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области.....	6
3.	Тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура.....	15
6.	Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования).....	15
7.	Литература и средства обучения	18
8.	Список средств обучения.....	19
9.	Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура».....	20
10	Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников старшей группы	30

Пояснительная записка

В общей системе всестороннего развития подрастающего поколения физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. Именно в дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности; в эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

В годы дошкольного детства важнейшими задачами физического воспитания являются охрана жизни и укрепление здоровья малышей, совершенствование функций детского организма, содействие его правильному физическому развитию, формированию у детей положительного отношения к занятиям физической культурой и привитию привычки к здоровому образу жизни. Необходимость проводимой в МАДОУ работы по физическому воспитанию детей подтверждается неуклонным ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для детей старшей группы (детей 5-6 лет) (далее - Программа) составлена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования и направлена на реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа ориентирована на использование учебно – методического комплекса:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

В рамках непрерывной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре реализуется (как часть отдельных НОД) национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала. В рамках третьей НОД по физической культуре реализуется обучение детей плаванию (по отдельной рабочей программе).

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет рассчитана на 72 НОД в учебный год (по 2 НОД в неделю), длительностью по 25 минут. Работа по данному направлению проводится как в первой, так и во второй половине дня.

В старшей группе (для детей 5-6 лет) программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, доминантные (преимущественно спортивной направленности), игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Сопутствующими формами обучения являются:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения (в рамках организованной и самостоятельной двигательной деятельности);
- организованная и самостоятельная двигательная деятельность в помещении и на свежем воздухе;

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

- походы (не менее 1 в квартал);
- физкультурные досуги (проводятся 1-2 раза в месяц) и спортивные праздники (проводятся 2 раза в год);
- плавание (в бассейне: в рамках НОД и оздоровительного плавания; летом - в открытых водоемах);
- дни и неделя здоровья (соответственно 3 и 1 раз в год);
- участие в городских, в том числе семейных спортивных соревнованиях.

Преимущество отдается разнообразным играм (спортивным, подвижным и пр.), организуемым в различные отрезки времени, как в первую, так и вторую половины дня. Возможно участие воспитанников в дистанционных конкурсах физической направленности.

Цель: *обогащение двигательного опыта детей и развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации)*

Задачи:

- обучать спортивным играм: городки, бадминтон, элементам баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса и др.;

совершенствовать:

- культуру движений, технику их выполнения;
- основные движения: соблюдать заданный темп в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, бросании и ловле мяча, метании в цель; соотносить движения друг с другом в более сложных упражнениях и играх; точно выполнять упражнения и движения в разном темпе и ритме с сохранением равновесия, координации и ориентации в пространстве;

- технику выполнения основных движений и спортивных упражнений;

развивать:

- умения самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования;
- качества навыков и качества движений;
- инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, уверенность в своих силах, двигательное творчество;

- оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, развитии творчества;

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям;

воспитывать:

- потребность в ежедневной двигательной активности и физическом совершенствовании;

- в аккуратном обращении со спортивным инвентарём и физкультурным оборудованием, чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на олимпиадах;

- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности; активное развитие их средствами данной деятельности.

В рабочей программе заложены возможности формирования у воспитанников физических умений и навыков (в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями), универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Принципы отбора основного содержания обусловлены возрастными особенностями развития воспитанников, логикой внутрипредметных связей, а также связаны преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой и последующим поступлением в школу, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей), которая проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (в сентябре и

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

мае), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы.

Рабочая программа по физической культуре для детей 5-6 лет составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

Образовательная область	Интеграция
«Речевое развитие»	- использование стихотворных текстов, потешек, считалок при выполнении игр и упражнений
«Художественно-эстетическое развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - использование музыкального сопровождения для обеспечения ритмичности выполнения упражнений (ОРУ, бега, ходьбы и т.д.); - использование игр и упражнений под музыку, хороводных игр; - развитие артистических способностей в игровых упражнениях и подвижных играх имитационного характера; - привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; - использование изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания); - рисование мелом разметки для подвижных игр
«Познавательное развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, отбор необходимого количества инвентаря, атрибутов и пр.); - использование упражнений на ориентировку в пространстве; - использование подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых); - построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования); - знакомство через подвижные игры и упражнения с культурой и бытом разных народов, проживающих в городе, в том числе и народов севера;
«Социально-коммуникативное развитие»	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем - создание педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора; - развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.; - побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; - широкое использование различных игр - участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования - проговаривание действий и называние упражнений; - поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности; - использование звуковой гимнастики, звукоподражания во время выполнения общеразвивающих упражнений, игр; - обсуждение пользы занятий физической культурой для здоровья

Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области

К концу года воспитанники старшей группы могут:

Знать:

- ✓ Требования (инструкции, команды) педагога;
- ✓ Используемую терминологию (исходное положение, кругом, разомкнись и др.).
- ✓ Правила поведения в спортивном зале и техники безопасности при выполнении упражнений (основных видов движений).
- ✓ Названия упражнений, способы их выполнения.
- ✓ Названия используемого инвентаря.
- ✓ Названия и правила подвижных игр (в соответствии с возрастом и реализуемой программой)
- ✓ Роль занятий по физической культуре для физического развития.
- ✓ Элементарные правила гигиены.

Уметь:

- ✓ ходить и бегать со сменой темпа и направления, с выполнением разнообразных заданий (с поворотами; высоко поднимая колени и др.);
- ✓ использовать различные виды ходьбы и бега (приставным шагом вперёд, назад, боком, перекатом с пятки на носок, змейкой, с высоким подниманием колена (и др.);
- ✓ перестраиваться в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- ✓ перестраиваться в колонну по двое, по трое; равнение в затылок; в колонне, в шеренге;
- ✓ прыгать на месте разными способами (ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, с поворотами и пр.);
- ✓ прыгать с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками;
- ✓ прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- ✓ прыгать разными способами с продвижением вперёд (на одной ноге, из обруча в обруч, боком и др.);
- ✓ выпрыгивать вверх из глубокого приседа и спрыгивать со скамейки (с гимнастического бревна);
- ✓ лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях;
- ✓ перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ✓ ползать на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч;
- ✓ ползать по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками;
- ✓ прокатывать и перебрасывать утяжелённый мяч (весом 1 кг);
- ✓ перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку);
- ✓ подбрасывать и ловить мяч (с выполнением различных заданий: с хлопками, после отскока от пола и др.);
- ✓ отбивать мяч от пола на месте, с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6 м);
- ✓ метать набивные мешочки на дальность (не менее 5-9 м), правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м;
- ✓ сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая;
- ✓ после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе;
- ✓ ходить по гимнастической скамейке разными способами (с перешагиванием через предметы, с поворотами, с приседаниями и др.);
- ✓ ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки;
- ✓ ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

- ✓ прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;
- ✓ прыгать через вращающуюся длинную скакалку (на двух ногах и с ноги на ногу), вбегать под нее и выбегать из-под нее;
- ✓ вести одной рукой обруч, поставленный вертикально, не допуская его падения;
- ✓ ходить на лыжах по пересечённой местности, делать повороты, забираться на горку и спускаться с нее;
- ✓ владеть элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол;
- ✓ соблюдать заданный темп (ритм) при выполнении упражнений (заданий);
 - ✓ самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, организовывать игры-соревнования;
 - ✓ соблюдать правила в играх;
 - ✓ соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
 - ✓ соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
 - ✓ аккуратно обращаться со спортивным инвентарём, физкультурным оборудованием.

Иметь представление:

- о возможности комбинирования подвижных игр;
- о спортивных достижениях Российских спортсменов;
- об олимпийском движении;
- об элементарных правилах спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, пионербол);
- о правилах поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- о правилах техники безопасности при выполнении упражнений, в играх;
- о значении физической культуры для здоровья;
- об уходе за спортивным инвентарем (очистка лыж от снега, специфику хранения отдельных атрибутов и инвентаря и т.п.).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (СТАРШАЯ ГРУППА)

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Общеразвивающие и групповые упражнения с переходами	8	
.1	Упражнения для кистей рук, и укрепления мышц плечевого пояса	2	
.2	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	2	
.3	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	2	
.4	Построения и перестроения	2	
2	Основные виды движений	42	
2.1	Ходьба		Как часть всех НОД
2.2	Бег		
2.3	Прыжки	10	
2.4	Катание, бросание, ловля, метание	12	

2.5	Ползание, лазанье	12	
2.6	Упражнения в равновесии	8	
3	Игры	12	Как часть всех НОД
3.1	Подвижные игры (в том числе народные), эстафеты	4	
3.2	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	8	
4	Походы	2	
5	Правила поведения в спортивном зале, требования техники безопасности при выполнении заданий		Как часть всех НОД
6	Коррекционные упражнения		
.1	Упражнения для профилактики плоскостопия		
.2	Упражнения для профилактики нарушений осанки		
7	Диагностика	8	
	Итого	72	

Содержание программы

НОД по физическому развитию направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких 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, прыжки и.д.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целостности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, приобретению опыта в следующих видах.

Раздел 1. Общеразвивающие и групповые упражнения с переходами

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

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь);
- отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.
- поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- вращать кистями рук, разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим.

1.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- опускать и поворачивать голову в стороны;
- поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны;
- в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;
- садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться;

- прогибаться, лежа на животе, из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета;
- поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

1.3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:

- выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой;
- поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь);
- приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
- выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

1.4. Построения и перестроения:

- построение (самостоятельно): в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).
- расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ требования педагога по принятию разных исходных положений

уметь:

- ✓ поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь);
- ✓ поднимать руки вверх из положения руки к плечам;
- ✓ поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью;
- ✓ выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч), вращать кистями рук, разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим;
- ✓ поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь), приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь;
- ✓ выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной);
- ✓ свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору, построение (самостоятельно): в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- ✓ перестраиваться в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- ✓ рассчитывать на «первый - второй» и перестраиваться из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге, размыкание и смыкание приставным шагом, повороты направо, налево, кругом

иметь представление:

- ✓ о значении общеразвивающих упражнений для физического развития и укрепления здоровья;

- ✓ о технике выполнения групповых упражнениях с переходами.

Раздел 2. Основные виды движений

2.1; 2.2 Ходьба и бег:

- ходьба в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе;
- перестроение в колонну во время движения по два - четыре человека;
- бег со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег.

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах ходьбы и бега

уметь:

- ✓ ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком;
- ✓ ходить на носках; на пятках, перекатом с пятки на носок, на наружной поверхности стоп;
- ✓ ходить высоко поднимая колени; в полуприседе;
- ✓ перестраиваться в колонну во время движения по два - четыре человека;
- ✓ бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; боковым галопом, спиной вперёд; челночный бег.

иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видов ходьбы и бега

2.3 Прыжки:

- прыжки на месте разными способами: ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади; с поворотами в любую сторону (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);
- прыжки на одной (правой и левой) ноге с продвижением вперед, из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащих на полу вплотную друг к другу;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыжки одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперед;
- прыжки на батуте;
- спрыгивание на мат со скамейки высотой 30 см;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;
- прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд);
- прыжки через вращающуюся длинную скакалку.

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ правила техники безопасности во время прыжков, спрыгивании и т.д

уметь:

- ✓ прыгать на месте разными способами: ноги вместе - ноги врозь; одна нога впереди, другая сзади, на одной (правой и левой) ноге с продвижением вперед, из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащих на полу вплотную друг к другу;
- ✓ прыгать с поворотами в разные стороны (с одновременным ритмичным выполнением различных движений руками);

- ✓ прыгать в длину и в высоту с места и с разбега, на батуте;
- ✓ перепрыгивать на двух ногах одновременно через две линии (расстояние между линиями 35 см) боком с продвижением вперёд;
- ✓ спрыгивать на мат со скамейки высотой 30 см;
- ✓ выпрыгивать вверх из глубокого приседа;
- ✓ прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, одновременно на двух ногах, с ноги на ногу (не менее десяти раз подряд), через вращающуюся длинную скакалку

иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видов прыжков.

2.4 Катание, бросание, ловля, метание:

- прокатывание и перебрасывание утяжелённого мяча (весом 1 кг);
- подбрасывание мяча (диаметром 6-8 см) вверх, с хлопками в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди (не менее десяти раз подряд);
- ловля мяча (не менее десяти раз подряд) после подбрасывания его вверх и отскока от пола;
- перебрасывание двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;
- метание одной (правой и левой) рукой разными способами мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 x 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- метание одной (правой и левой) рукой мяча в вертикальную цель (щит 25 x 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- отбивание мяча от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ Правила техники безопасности при разных видах катаний, бросаний, ловле и метании

уметь:

- ✓ прокатывать и перебрасывать утяжелённого мяча (весом 1 кг);
- ✓ подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх, с хлопками в ладоши, и ловля его ладонями, не прижимая к груди (не менее десяти раз подряд);
- ✓ ловить мяч (не менее десяти раз подряд) после подбрасывания его вверх и отскока от пола;
- ✓ перебрасывать двумя и одной (правой и левой) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,7 м от пола;
- ✓ метать одной (правой и левой) рукой разными способами мяча (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (32 x 32 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд), одной (правой и левой) рукой мяча в вертикальную цель (щит 25 x 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадая не менее двух раз подряд);
- ✓ отбивать мяч от пола одной рукой (только правой или левой) и поочерёдно правой и левой рукой на месте и с продвижением шагом и бегом с поворотом (два раза по 5 м).

иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах катания, бросания, ловле и метании.

2.5 Лазанье, ползание:

- лазание по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезая с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;

- ползание по-пластунски;
- преодоление полосы препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ правила техники безопасности при разных видах лазания и ползании.

уметь:

- ✓ лазать по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезая с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ✓ ползать по-пластунски;
- ✓ преодолевать полосу препятствий (подлезая под дуги, в ворота, перелезая через брёвна и т. п.), чередуя лазанье с бегом и прыжками.

иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах ползанья и лазанья.

2.6 Упражнения на равновесие:

- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5-3 см);
- ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове;
- ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов упражнения на равновесие.

уметь:

- ✓ ходить по узкой рейке гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5-3 см);
- ✓ ходить по наклонной доске прямо и боком, на носках, вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);
- ✓ ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

иметь представление:

- ✓ о технике выполнения разных видах упражнений на равновесие.

Раздел 3. Игры (в том числе народные), эстафеты

3.1 Подвижные игры:

С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Мы весёлые ребята», «Встречные перебежки», «Затейники», «Краски», «Бездомный заяц», «Пустое место».

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

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

С ползанием и лазаньем: «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто быстрее доберется до флажка».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Проведи мяч (шайбу) клюшкой», «Отбери мяч у противника ногой», «Удержи волан на ракетке», «Поддай высоко и далеко волан», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ правила техники безопасности во время подвижных игр и в спортивном зале

уметь:

- ✓ осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- ✓ самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество;
- ✓ соблюдать правила игр.

Иметь представление:

- ✓ о том, что в одни и те же игры можно играть в различных условиях, с разным количеством детей;
- ✓ о разных видах подвижных игр.

3.2 Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

- катание на санках с горки по двое;
- выполнять повороты;
- катание друг друга на санках;
- скольжение с по ледяным дорожкам с разбега, стоя, приседая и вставая во время скольжения;
- ходьба на лыжах скользящим шагом с палками по пересечённой местности;
- делая повороты переступанием на месте и в движении;
- подниматься на горку лесенкой, спускаясь с небольших горок, спускаться с нее в низкой стойке;
- освоение элементов спортивных игр: *бадминтон* (отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем), *баскетбол* (перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой; бросать мяч в корзину двумя руками от груди), *футбол* (прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд), *хоккей* (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу в парах, закатывать ее в ворота), *городки* (бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение; знать 3-4 фигуры; выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м)).

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать:

- ✓ Правила техники безопасности при выполнении разных видов спортивных упражнений и элементов спортивных игр

уметь:

- ✓ кататься на санках с горки по двое, выполнять повороты, катать друг друга на санках;
- ✓ скользить с по ледяным дорожкам с разбега, стоя, приседая и вставая во время скольжения;
- ✓ ходить на лыжах скользящим шагом с палками по пересечённой местности, делать повороты переступанием на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаясь с небольших горок, спускаться с нее в низкой стойке;
- ✓ отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону, играть в паре с воспитателем (*бадминтон*);

✓ перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой; бросать мяч в корзину двумя руками от груди (*баскетбол*);

✓ прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обходить вокруг предметов, закатывать в лунки, ворота, передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд (*футбол*);

✓ прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, друг другу в парах, закатывать ее в ворота (*хоккей*);

✓ бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение; знать 3-4 фигуры; выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м) (*городки*).

иметь представление:

✓ О разных видах спортивных игр.

Раздел 4 Походы

В результате изучения темы воспитанник должен:

знать/понимать:

✓ Правила техники безопасности во время похода

уметь:

- рационально преодолевать естественные препятствия;

- владеть техникой движения в пеших и лыжных походах;

- самостоятельно выполнять двигательные и познавательные задания

иметь представление:

✓ О разных видах походов;

✓ О снаряжении туристов.

Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Физическое развитие»

Рабочей программой предусмотрено проведение диагностики физической подготовленности детей (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Диагностика проводится в начале и конце учебного года (сентябрь, май), оценивается развитие физических качеств с использованием тестов. Тестирование физической подготовленности проводится с разрешения медицинского работника (врача или медицинской сестры, на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой).

Диагностика физической подготовленности детей проводится инструктором по физической культуре (далее - инструктор по ФИЗО) и воспитателями группы. В течение года предусмотрено проведение 8 диагностических НОД.

Данные диагностики оцениваются по соответствующим таблицам (Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011, стр. 6-25), результаты фиксируются в протоколе (см. приложения).

В данной рабочей программе приведена методика проведения оценки:

- уровня развития физических качеств (методика тестирования) и средние возрастно-половые значения показателей их у детей 5-6 лет.

Уровень развития физических качеств:	Низкий	Средний	Высокий
Оценка в баллах:	0	1	2
Критерий:	Двигательные навыки и умения:		
	не сформированы или сформированы с грубыми нарушениями техники выполнения движения	сформированы частично или с незначительными нарушениями техники выполнения движения	сформированы правильно

Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования)

Бег на 10 м с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 м. до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

При тестировании скоростных качеств (регистрируется результат в секундах) меньшая величина показателя соответствует более высокому уровню развития физического качества.

Бег на 30 м

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 м. длиной и шириной 2-3 м. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 м. дальше от линии финиша (это положение соответ-

ствует отметке 30 м. на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребёнок не тормозил в конце дистанции.

По команде «Внимание!» ребёнок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог даёт отмахку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребёнком линии финиша секундомер выключается.

Метание набивного мяча весом 1кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя

Цель: определение силы и координации.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места

Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение или если ребёнок не может одновременно приземлиться на обе ноги и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребёнок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком (+), если ребёнок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0).

Метание мешочка с песком правой (левой) рукой вдаль

Цель: определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 200 г

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага, мешочек – на уровне плеча. При броске нельзя изменять положение ступней. Отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Бег в умеренном (медленном) темпе

Цель: определение общей выносливости.

Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях.

В течение образовательного периода с учётом тренированности ребёнка продолжительность бега постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путём сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребёнка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей (см. таблицу).

**Средние возрастно-половые значения показателей
развития физических качеств детей 5-6 лет**

Показатели	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	165—260	215—340
	Девочки	140—230	175—300
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132
	Девочки	77—103	92—121
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8
	Девочки	6—9	7—10
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0
	Девочки	1,5	2,0

Литература и средства обучения

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издан.
Асташина М.П. Шульпина В.П.	Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста	Омск: Издательство Сиб-ГУФК	2007
Харченко Т.Е.	Организация двигательной деятельности детей в детском саду	СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»	2010
Николаева Н.И.	Школа мяча	СПб.: «Издательство «Детство-Пресс»	2008
Щетинин М.Н.	Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей	М.: Айрис-пресс	2007
Попова Н.М., Харламов Е.В.	Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях	«МарТ» Москва- Ростов н/Д	2004
Доскин В.А., Голубева Л.Г.	Растём здоровыми	М.: Просвещение	2003
Моргунова О.Н.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	Воронеж: ТЦ «Учитель»	2005
Волошина Л.Н.	Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет	М.: АРКТИ	2005
Под общ.ред. Каштановой Г.В.	Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста	М.: АРКТИ	2006
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду: Старшая группа	М.: Мозаика-Синтез	2014
Прохорова Г.А.	Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет	М.: Айрис-пресс	2009
Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.	М.: ТЦ Сфера	2007
Яблонская С.В., Циклис С.А.	Физкультура и плавание в детском саду	М.: ТЦ Сфера	2008
Волошина Л.Н., Курилова Т.В..	Играйте на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет.	Москва: Вентана-Граф	2015
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2015
Борисова М.М.	Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2015
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2015
Алябьева Е.А.	Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет	М.: ТЦ Сфера	2015
Кириллова Ю.А.	Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста	СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»	2014

Список средств обучения

1. Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- аудио и видео носители;
- DVD диски;
- CD диски;

2. Наглядные пособия и оборудование:

- Наглядно-дидактическое пособие «Летние виды спорта»;
- Комплект портретов Олимпийских спортсменов;
- Наглядно-дидактическое пособие «Зимние виды спорта»;
- Флаг и герб России;
- Олимпийская символика.

3. спортивное оборудование для профилактики осанки и плоскостопия:

- коррекционные дорожки «Здоровье», «Крокодил»;
- массажный коврик «Черепашка»;
- массажные коврики,
- батут с держателем;
- детский игровой комплект «Кузнечик»;
- лента-гусеница;
- бум с изменяющимися направлениями и высотой.

4. Атрибуты к подвижным играм и развлечениям:

Нестандартное оборудование: маски овощей, животных фруктовое деревья (яблоня, груша), ели, сосна, кедр (с шишками), овощи из поролона.

Для ОРУ: флажки, султанчики, цветные ленточки разных размеров, листья от зеленого цвета до желтого, плоскостные цветы, платочки, тележка для общеразвивающих упражнений.

Оборудование

Мячи резиновые разного размера; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; мячи-хоппы; теннисные мячики; обручи; гимнастические скамейки; гимнастические палки и другие мелкие пособия для ОРУ; маты; валики; модули разного размера; мешочки для метания; кубы; кубики; дуги для подлезания; мишени; стойки; ориентиры; веревки; канат; гимнастические стенки; гимнастические доски; гимнастическое бревно; корзины; гантели; ленты; корригирующие и массажные дорожки, санки, лыжи, роликовые коньки, волейбольная сетка; ракетки теннисные и бадминтонные, воланы; городки, игровой лабиринт (поролоновый)

Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура»
(старшая группа)

СЕНТЯБРЬ

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№1, №2	1-я неделя сентября		«Сбор урожая в колхозе»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на носках и в полуприседе; бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	Без предметов	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, неся большую корзину с «овощами» (О)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. (П)	Метание медбола (С)	По наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку. (З)	«Погрузка овощей» (стоя в шеренге, дети поочередно передают «овощи» в корзину)	Плоские обручи, узкая рейка, гимнастическая скамейка, большая корзина, муляжи овощей, наклонная лесенка, гимнастическая стенка.
№3 №4	2-я неделя сентября											
№5 №6	3-я неделя сентября		«Самый ловкий»	Построение в пары на месте, чередуя построение колонну. И/у «Найди свою пару»	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонну. Бег мелким шагом, бег врассыпную.	малым резиновыми мячам D=12см	Ходьба по гимнастическому бревну на носках, в руках вверху резиновые мячи (З)	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. (П)	Метание одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 x 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд). О	«С кочки на кочку» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)	Гимнастическое бревно, резиновые мячи, мягкие модули кегли, резиновые мячи D=12см по количеству детей, тапет с разметкой.	
№7 №8	4-я неделя сентября											диагностическое

* - НРК (игры и упражнения); О – обучать, Р - развивать, З – закреплять, П – повторять, С – совершенствовать, и/у - игровое упражнение

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

ОКТАБРЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, пере- строение	Ходьба, бег	ОР У	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт										
№9	1-я неделя октября		диагностическое	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад, на пятках, на носках. Бег змейкой, широким шагом, преодолевая препятствия (воротки h=10-20см)	Без предметов	1.Скорость бега на 30 м, с 2. Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль 3. Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль 4. Величина наклона туловища вперёд из положения сидя (см)			«Не оставайся на земле» «Зайцы и волк». «Иголка и нитка» - м/п игра.	мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости, предметы для возвышенности.	
№10												
№11	2-я неделя октября		«Экскурсия в осенний лес»	Построение в круг, повороты на месте прыжком в разные стороны.	Ходьба по кругу приставным шагом, вправо, влево, на пятках, на носках. Коррекционное упр.: «Прогулка в лес». Ходьба в парах на носках. Бег со сменной ведущего, враспынную прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу. Дыхательное упражнение: «Лес шумит».	С осенними листочками	Удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90° (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой. (С)	Бросание мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз). (П)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом. (З)	«Осенние Листочки»; «Найди себе пару». «Летает – не летает» м/п игра.	Разноцветные листочки по количеству детей; большие резиновые мячи, мягкие модули.
№12												
№13	3-я неделя октября		«Весёлый зоопарк»	Перестроение в два круга, и/у «Найди свой круг»	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперёд. Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу. Коррекционное упр.: «Медвежата». Дыхательные упражнения: «Лес шумит», «Тигр».	С большими мячами	«Цапля» - удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90° (П)	«Кенгуру» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между кеглями – змейкой. Усложнение: увеличение дистанции. (Р)	«Ловкий тюлень» - работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне). (З)	«Весёлые обезьянки», лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролёт стенки. (О)	«Умелые зверята»- «большая прыжковая эстафета», «Ловля обезьян», прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг пуфика. «Ухо-лоб-нос» - м/п игра.	Большие резиновые мячи по количеству детей, верёвка, мешочки весом 100г, гимнастическая стенка, обручи 8 шт., кегли – 15 шт., гимнастическая скамейка-2 шт., мягкие модули.
№14												
№15	4-я неделя октября		«Школа мяча»	Расчёт на первый-второй; в шеренге, в колонне.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперёд, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть); бег: «Пустое место»	С большими мячами	«Полоса препятствий» - ходьба по гимнастическому бревну с мячом в руках.	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между коленями.	Метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд) (О)	«С мячом под дугой» проползти на четвереньках под дугой (h=40 см), толкая головой набивной мяч.	«Ловишки с мячом»	Большие резиновые мячи по количеству детей, гимнастическое бревно, воротки h=40 см 2шт., кегли, мягкие модули, набивные мячи 2.
№16												

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

НОЯБРЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОР У	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№17	1-я неделя ноября		«Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны, повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по бревну выпадами - усложнение ; бег противходом, с ускорением, остановкой по звуковому сигналу.	С лентами	«Пройти по упавшему дереву» - ходьба, по гимнастическому бревну, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперёд. (О)	Прыжки через пупки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперёд. (П)	Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне). (С)	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролёт и скатыванием по наклонной доске. (З)	«Меткий стрелок» - НРК; «Пожарные на учении». «Жучок на спине» - игра-упражнение, стр.93. – формирование правильной осанки. «Боулинг» (прокачивание мячей)	ориентиры, гимнастическому бревно, шведская стенка, цветные ленты по количеству детей, кегли, мячи среднего диаметра, мягкие модули.
№18												
№19	2-я неделя ноября		«Мы спортивные ребята»	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голени ног, на носках. Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспышную, в колонне обычный бег. Коррекционное упр.: «Елочка».	С лентами	Ходьба, по гимнастическому бревну, выполняя приседания на каждый шаг(прямую ногу пронося слева, справа от бревна) (П)	Прыжки через предметы (кирпичики, воротики), чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперёд. (З)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. (О)	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролёт и скатыванием по наклонной доске. (С)	«Мы весёлые ребята»; «Будь внимательным» - м/п игра. «Сокол и лиса». «Волшебный сон»-релаксация под речевое и музыкальное сопровождение	цветные ленты по количеству детей, кирпичики, воротики, мячи на подгруппу детей, гимнастическое бревно.
№20												
№21	3-я неделя ноября		«Мы любим спорт»	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны.	Ходьба в колонне, спиной вперёд, согнувшись, обхватив голени, парами; бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге. Коррекционное упр.: «Походи боком», «Деревца». Дыхательные упражнения: «Здравствуй, солнышко».	На гимнастических скамейках	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперёд, соскок на обозначенное место. (З)	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20,30,40 см). (С)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его в движении. (П)	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках. (О)	«Мяч водящему»; «Удочка», «Охота на волка» - НРК	цветные ленты по количеству детей, гимнастическое бревно, мат гимнастический, мячи на подгруппу детей, скакалка.
№22												
№23	4-я неделя ноября		«Лыжная тренировка»	Ходьба и бег вокруг здания детского сада (2-2,5мин) Пробегание 10-метрового отрезка в медленном темпе. (2-3 раза)			1. Скользящий шаг на лыжах 10 м., (без палок), выполнение поворотов на месте переступанием, и/у «Шире шаг»; «Пружинка» (О)	2. Скольжение на двух ногах после разбега по ледяной дорожке, приседая и вставая во время скольжения. (О)	3. Спуск со склонов по двое на санках. (З)	«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».	лыжи по количеству детей, 3 флажка разного цвета, санки 8 пар	
№24												

ДЕКАБРЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№25	1-я неделя декабря		«Зимние забавы»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Веер», «Пружинка», «Воротики».			1. Выполнять повороты переступанием на месте и в движении. (О) 2. Ходьба широким скользящим шагом на лыжах. Ориентировка и передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (30м) - усложнение. (П) 3. Скольжение на двух ногах после разбегу по ледяной дорожке, приседая и вставая во время скольжения. (З) 4. Кататься с горки по двое.				«Пройди и не задень»; и/у «У кого меньше шагов»	14-15 пар лыж, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№26												
№27	2-я неделя декабря		«Готовимся к Зимней Олимпиаде»	Ходьба в умеренном темпе с лыжами к месту НОД. Построение на лыжах по кругу. «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка», «Воротики», «Веер».			1. Выполнять повороты на месте и в движении. (П) 2. Широкий скользящий шаг. (С) 3. Упражнять в спуске. 4. Проходить на лыжах в медленном темпе на дистанцию (1-2 км). 5. Кататься на санках с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.				«Сороконожки», «Следопыт»), «Подбери предмет»; «Весёлая тройка» на санках.	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№28												
№29	3-я неделя декабря		«Мы – туристы»	Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи; бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики h=10 см)	«Ориентировка туриста перед походом»	Бег на носках по гимнастическому бревну с рюкзаком. С	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см, на обозначенное место (со скамейки). О	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди. З	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной. П	«Эстафета с рюкзаком» (по сигналу надеть рюкзак на плечи, обежать обруч, перепрыгнуть «речку», добежать до ориентира и обратно)	Гимнастическая скамейка, бревно, рюкзак на каждого ребёнка, воротики h=10 см, ориентиры 2, обручи 10 шт.
№30												
№31	4-я неделя декабря		«Юные баскетболисты»	Построение в звенья за ведущими	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, спиной вперед; медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	С баскетбольными мячами	Ходьба по гимнастическому бревну, бросая мяч то справа, то слева о землю и ловя его двумя руками. О	Прыжки с гимнастического куба на обозначенное место h=30 см. П	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой. О	Ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой. З	«Попади в кольцо»	Гимнастический куб, бревно, мат, баскетбольное кольцо и мячи на каждого ребёнка, флажки 2.
№32												

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

ЯНВАРЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№33	2-я неделя января		«Волшебный обруч»	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках; бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег враспынную	С обручами	Ходьба по гимнастическому бревну, отбивая мяч с правой и левой стороны о землю. П	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см). З	Ведение большого мяча правой и левой рукой. П	Пролететь разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу правым и левым боком. О	«Поймай оленя», «Олени»*	Гимнастическое бревно, скамейка, мяч, обручи среднего диаметра на каждого ребёнка.
№34												
№35	3-я неделя января		«Забавы зимучки зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитация ходьбы лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу – прыжки на двух ногах. Бег, высоко поднимая колени, с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание, бум – подлезание, наклонная доска, на носках,	Со «снежками» (малые мячи)	Ходьба по гимнастическому бревну, перекаладывая «снежки» из рук в руки над головой. З	Прыжки на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону – «Нам не страшен мороз». Р	Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы. О	«Снежный тоннель» - пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу правым и левым боком. П	«Сделай фигуру», «Меткий стрелок» * «Два Мороза»	Мягкие модули; наклонная доска, гимнастическое бревно, обручи - 4 шт., мячи малого диаметра по количеству детей.
№36												
№37	4-я неделя января		«Мы физкультурники»	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки; бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	С длинным шнуром в кругу	-	Спрыгивание на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см. О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м. П	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики); и/у «Кто быстрее доползёт» (О)	«Весёлые соревнования»	Наклонная доска, длинный шнур, гимнастический мат, гимнастическая стенка.
№38												

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

ФЕВРАЛЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№39	1-я неделя		«Пожарные на учении»	Перестроение в одну, в три колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу; бег приставным шагом вправо, влево с изменением темпа, со сменой направляющего Коррек-ое упр.: «Слушай внимательно».	С длинными гимнастическими шнурами	Ходьба по гимнастической скамейке прямо. О	Спрыгивание на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см. П	-	Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кегли, пуфики); и/у «Кто быстрее доползёт». П	«Пожарные на учении», «Определи по голосу» - м/п игра.	Гимнастическая стенка, скамейка, мягкие модули, длинные гимнастические шнуры.
№40												
№41	2-я неделя		«Делай как я, делай лучше меня!»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на пятках, на носках; бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть).	С длинными гимнастическими шнурами	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, боком с перешагиванием через кубики. П	Прыжки через «канавки» правым, левым боком с места. С	Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу. О	Лазание по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях. Р	«Встречные перебежки», «Кто ушел?» - м/п игра.	Гимнастическая стенка, скамейка, волейбольная сетка, мягкие модули, длинные гимнастические шнуры.
№42												
№43	3-я неделя		«Мы будущие солдаты»	Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья.	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук; бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голеней.	С гантелями	Ходьба по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см)- «На задании». З	Перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед - «Через препятствия». Р	Перебрасывание мяча двумя и одной (удобной) рукой через сетку, закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола- «Снайперы». П	Подлезание поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами – «Разведчики». О	«Поспеши и не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира).	Гимнастическое бревно, скамейки, мягкие модули, волейбольная сетка, мячи среднего диаметра, гантели, длинные верёвки – 2 шт.
№44												
№45	4-я неделя		Олимпийские надежды.	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении	Обычная ходьба и бег в сочетании с ходьбой и бегом на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом, по сигналу враспынную, в сочетании с построением по диагонали.	С гантелями	1. Беседа об олимпийском движении; 2. Беседа о достижениях Российских спортсменах; 3. Олимпийские виды спорта; 4. Отгадывание загадок и выполнение игровых заданий эстафет (по отгадкам)				Медиапректор; иллюстрации и фотографии Российских спортсменов, гантели по количеству детей.	

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

№46	4-я неделя февраля	«Мы будущие солдаты»	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении	Обычная ходьба и бег в сочетании с ходьбой и бегом на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом, по сигналу в рассыпную, в сочетании с построением по диагонали.	С гантелями	«Не потеряй снаряды» - бег по гимнастическому бревну с мячами в руках.	«Чья команда быстрее доберётся до противоположного берега» - (перепрыгивать одно временно двумя ногами через две линии)	Игра с мячами - «Перестрелка» (перебрасывание мячей двумя и одной (удобной) рукой через сетку на сторону противника)	«Разведчики» - подлезание поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами .	-	Гимнастическое бревно, скамейки, мягкие модули, волейбольная сетка, мячи среднего диаметра, длинные верёвки – 2 шт, гантели.
-----	--------------------	----------------------	---	---	-------------	--	---	--	---	---	--

МАРТ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№47	1-я неделя марта		«Лыжники вперед!»	Ходьба и бег враспынную, построение по парам. И/у «Парный бег», «Сделай фигуру», «Петушок» подъём то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя равновесие, «Пружинка».							«Будь внимателен» «Поменяй флажки», «Идите за мной».	14-15 пар лыж, 5-3-4 пары санок, 3 цветных флажка.
№48												
№49	2-я неделя марта		«Лыжные встречи»	Имитация ходьбы на лыжах с движением рук вперед - назад, вместо шага приседание; подпрыгивание с приседанием на полусогнутые ноги; поочередно выдвигание лыжи вперед и назад 10-15 раз.							1. «Не урони», 2. «Спуск по взмаху цветного флажка» 3.«Следопыт»	14-15 пар лыж с палками, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка, шишки.
№50												
№51	3-я неделя марта		«Мы юные циркачи»	Построение в один круг, в два («Нарене цирка») Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей (с заданием на движение рук – руки в стороны, к плечам, вверх Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая колени, бег через воротики h=15-20см)	С гантелями	Ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком, перешагивая набивные мячи (акробат). С	Прыжки вверх с трех-четырёх шагов, стараясь коснуться надувного шара («клоун»). Р	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте. О (жонглер).	Ползание попластунски в сочетании с перебежками до ориентира. П		«Мы весёлые ребята» «Волк и олени»*	Гимнастическая скамейка, волейбольная сетка, гантели, ориентиры, надувной шар, воротики h=15-20 см., набивные мячи.
№52												
№53	4-я неделя марта		«Наши любимые мячи!»	Перестроение в три колонны Обычная ходьба в сочетании с ходьбой окрестным шагом (вперед, вправо, влево) в колонне Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед, челночный бег (10 м x 3).	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопками над головой (бокком). З	Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки. Р	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте. П	-	«Охотники и утки», «Передвижение по площадке с ведением малого мяча ногами	Гимнастическая скамейка, волейбольная сетка, гантели, ориентиры, надувной шар, воротики h=15-20 см., набивные мячи.	
№54												

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

АПРЕЛЬ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№55	1-я неделя апреля		«Мы – космонавты»	Перестроение в две- три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Бег обычный на носках; по сигналу «К звездам» подойти к заданному месту (скамейка, бревно)	«Подготовка космонавта к полету» (со стульями)		-	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске. З	«Выход в космос» - пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком. П	«Займи свое место в ракете» (по сигналу «Пуск» дети стараются занять свое место – сесть на стульчик)	Мячи, гимнастическая стенка, узкая доска. стульчики
№56												
№57	2-я неделя апреля		«Олимпийские надежды»	Перестроение в пара на месте, по сигналу - в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на выскоких четвереньках, выпадами и спиной вперед; медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	Со стульями	Прыжки через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд. О	Прыжки на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку. П	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске. С	Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см. З	«Пчелы и медведь».	Цветные ленты -2, флажки , цветные кирпичики -4-5 шт, теннисные ракетки 4, теннисный мяч -4, ориентиры -2, гимнаст.мат.
№58												
№59	3-я неделя апреля		«Сумей удержаться и удержаться»	Самостоятельное построение в круг.	Ходьба приставным шагом назад, вперёд, по сигналу – смена направления. Обычный бег в чередовании с бегом высоко поднимая колени. По сигналу – найти себе пару.	С гантелями	Перепрыгивание через обруч, вращая его как скакалку З усложнение.	-	Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая шар правой и левой рукой. О	Подлезание под несколько предметов в группировке правым и левым боком. С		Теннисная ракетка, обручи, гантели, шары
№60												
№61	4-я неделя апреля		диагностическое	Перестроение из шеренги в колонну	Ходьба окрестным шагом, по сигналу – остановка, ходьба в глубоком приседе. Обычный бег в	С гантелями	Скорость бега на 10 м, с Дальность броска набивного мяча весом 1кг (см) Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин) Дальность прыжка с места (см)					Секундомер, набивной мяч 1 кг, мат для прыжков с разметкой, ска-

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

№ 62			по диагонали	чередовании с ходьбой по диагонали.							калки по количеству детей.
------	--	--	--------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	----------------------------

МАЙ

старшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт										
№ 63	1-я неделя мая		диагностическое	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках. Бег со сменной ведущего, по сигналу – построение в колонну по диагонали.	Без предметов	1. Скорость бега на 30 м, с 2. Дальность броска мешочка с песком правой рукой вдаль 3. Дальность броска мешочка с песком левой рукой вдаль 4. Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см)			«Ловишка с лентами» «Лягушка и цапля» «Пионербол»	мешочки, с секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости	
№ 64												
№ 65	2-я неделя мая		«Отправляемся в поход»	Размыкание из колонны приставным шагом вправо, влево.	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег со сменой ведущего, по сигналу _ построение в колонну по диагонали.	Без предметов	И/у «Лягушки на болоте» - удержание равн. сидя на корточках, на носках с закрытыми глазами и вытянув руки вперед (не менее 10 сек). (Р)	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие, и/у «Выше всех». (З)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3м). (О)	Лазание по верёвочной лестнице чередующим способом (П)	«Охотники и звери» «Пионербол»	Волейбольная сетка, волейбольный мяч, мячи малого размера -6 шт. обручи – 2, гимнастический мат.
№ 66												
№ 67	3-я неделя		«Весёлые»	Повороты направо, налево, прыжком на	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом, ходьба с поворо-	С мячами	Прыжки по гимнастическому бревну на одной ноге	Прыжки на батуте (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях;	Лазание по верёвочной лестнице чередующим	«Городки» «Ловля обе-	Верёвочная лестница, батут, гимнастическое бревно, обруч 2, мячи

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 5-6 лет

№68				месте.	том кругом махом правой ноги. Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения.		через цветные кирпичики. (3)		в движущуюся цель (катящийся обруч) произвольным способом – усложнение . (П)	способом (3)	зьян»	малого D - 15, игра городки - 2, мячи по количеству детей.
№69	4-я неделя	№70	«Смелые альпинисты»	Перестроение из одной колонны в три в движении.	Ходьба на носках, пятках, на наружной поверхности стоп, высоко поднимая колени; обычный бег с захлестом голени назад.	С мячами	Ходьба по гимнастическому бревну на носках руки в стороны, на середине выполнить «ласточку». (3)	Прыжки на батуте (П)	Работа теннисной ракеткой в парах, подача снизу. (П)	Лазание по канату в три приёма. (О)	«Докати обруч до флажка»	Батут, гимнастическое бревно, канат – 1, обручи – 4, флажки -2, мячи по количеству детей, теннисная ракетка – 8 шт., теннисный мячик -4.
№71												
№72												

Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников старшей группы № _____ за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: Н: _____ 201__; К: _____ 201__)

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка		Возраст ребёнка	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		Уровень развития физических качеств					
				Скорость бега на 10 м, с		Скорость бега на 30 м, с		Дальность броска мяча весом 1 кг, см		Длина прыжка с места, см		Дальность броска мешочка правой рукой, м		Дальность броска мешочка левой рукой, м		Наклон туловища вперёд сидя, см		Продолжительность бега в медленном		Мышечная сила правой кисти, кг		Мышечная сила левой кисти, кг							
				Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К			Н	К		
1.																													
2.																													
3.																													
4.																													
5.																													
6.																													
7.																													
8.																													
9.																													
10.																													
11.																													
12.																													
13.																													
14.																													
15.																													
16.																													
17.																													
18.																													
Продиагностировано:																													
Итого:			В																										
			С																										
			Н																										

