

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
_____ 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
2 младшей группы
(с 3 до 4 лет)**

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

2018 – 2019 уч. г.

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Основные требования к результатам освоения компонента образовательной области.....	7
3.	Тематический план	8
4.	Содержание программы	9
5.	Способы проверки освоения воспитанниками содержания образования по непрерывной образовательной деятельности «Физическая культура.....	11
6.	Методика проведения оценки уровня развития физических качеств (методика тестирования).....	11
7.	Литература и средства обучения	13
8.	Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура».....	16
9.	Протокол результатов сформированности физических качеств (по тестам) воспитанников старшей группы	25

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.

Работа по разделу «Физическая культура» рассчитана на пять учебных лет, начиная с первой младшей группы и по подготовительную к школе группы (аналогичная работа во второй группе раннего возраста реализуется в рамках раздела «Развитие движений»), и предусматривает освоение заданий разной степени сложности. Основная работа по физической культуре во всех группах проводится в рамках непрерывной образовательной деятельности (далее по тексту – НОД); организуется в спортивном зале ДОУ и на спортивной площадке.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для детей второй младшей группы (от 4-х до 5-ти лет) составлена на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 655 от 23 ноября 2009 года).

Рабочая программа по физической культуре направлена на реализацию содержания образовательной области «Физическая культура» Федеральных государственных требований и в определенной степени способствует реализации образовательной области «Здоровье».

Настоящая рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

- Воспитание здорового ребенка, М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997;
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000;
- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.

Наряду с федеральным компонентом программы 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.

Рабочая программа по физической культуре для детей 3-4 лет рассчитана на 72 периода НОД в учебный год (по 2 НОД в неделю), длительностью до 15 минут. Третья НОД по физической культуре, предусмотренная требованиями действующих СанПиН, в связи с наличием в ДОУ бассейна, заменена НОД по плаванию.

Во второй младшей группы программой предусмотрены различные формы проведения НОД: традиционные, тематические, игровые и диагностические. В ходе НОД предусмотрена работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Предусмотрено проведение как фронтальных, так и подгрупповых занятий. При проведении последних - подгруппы детей формируются на основе состояния их здоровья, темпов физического развития, а также их функционального состояния (в соответствии с медицинскими показаниями).

Сопутствующими формами обучения являются:

- ежедневная утренняя гимнастика;
- гимнастика-побудка после дневного сна;
- подвижные игры и упражнения в организованной и самостоятельной двигательной деятельности;
- организация физкультурных досугов (проводятся 1-2 раза в месяц) и спортивных праздников (проводятся 2 раза в год);
- организация двигательной деятельности в помещении и на свежем воздухе;
- организация плавания (в рамках НОД и оздоровительного плавания);
- проведение туристических прогулок/походов (2-3 раза в год – осенью, зимой и весной);
- проведение дней и недели здоровья (соответственно 3 и 1 раза в год).

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

Задачи:

По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:

- повышать уровень осознанного выполнения движений детьми;
- развивать потребность в самостоятельной двигательной активности, совместных движениях со сверстниками;
- поддерживать и поощрять стремление детей помогать взрослому в подготовке физкультурной среды группы, спортивной площадки и зала к занятиям физической культурой.

По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:

- совершенствовать основные движения дошкольников, двигательные умения и навыки по линии изменения темпа, ритма их выполнения, чередования, ориентации в пространстве, координации выполнения движений, удержания равновесия;
- продолжать формировать правильную осанку;
- продолжать воспитывать у детей потребность в красивом, грациозном и ритмичном выполнении упражнений, сочетая движения с музыкой, демонстрируя культуру освоения основных движений.

По развитию физических качеств:

- совершенствовать физические качества во всех видах двигательной активности;

По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:

- поддерживать интерес детей к различным видам спорта; продолжать обогащать представления о них, спортивных достижениях нашей страны, олимпийских победах;
- продолжать совершенствовать умения в ходьбе на лыжах;
- обучать спортивным играм (элементы футбола, хоккея, баскетбола, пионербола);
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность во всех формах двигательной деятельности;
- продолжать развивать сотрудничество, кооперацию в совместной двигательной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений, спортивных упражнениях и подвижных играх;
- воспитывать стремление действовать по правилам, соблюдая их;
- поддерживать и развивать творчество в двигательной деятельности.

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

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с возрастными особенностями развития воспитанников, с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, а также необходимостью реализации национально-регионального компонента и компонента ДОУ.

В рамках мониторинга освоения реализуемой общеобразовательной программы дошкольного образования рабочей программой предусмотрен входящий и промежуточный контроль (диагностика) физической подготовленности (развития физических качеств, двигательных умений и навыков детей). Мониторинг проводится в рамках НОД (в течение года предусмотрено проведение 4 диагностических НОД), в конце учебного года (последняя неделя апреля, первая неделя мая).

Рабочая программа по физической культуре для детей 3-4 лет составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:

Образовательная область	Интеграция
«Чтение художественной литературы»	- использование стихотворных текстов, потешек, считалок при выполнении игр и упражнений
«Музыка»	- 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
«Познание» (подразделы «Формирование целостной картины мира, расширение кругозора», «ФЭМП»)	- 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;
«Художественное творчество»	- 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
«Безопасность»	- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем
«Социализация»	- 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
«Труд»	- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования
«Коммуникация»	- 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 2 младшей группы **могут**:

Знать:

- 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)
- Словесные указания педагога.
- Роль занятий по физической культуре для физического развития.
- Элементарные правила гигиены.

Уметь:

- Действовать по указанию педагога.
- Уметь строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при совместных построениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием на занятиях и вне их.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться; со свободными, координированными движениями рук и ног, не опуская головы, изменять темп и направление ходьбы.
- Выполнять различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием колен, с выполнением различных заданий; в колонне по одному, по два (в парах).
- Бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохраняя равновесие, бегать непрерывно в медленном темпе до 1 минуты; по прямой, извилистой дорожке (шир.30-25 см, длина 5-6м) по кругу, змейкой, врассыпную, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжках, прыгать в длину с места не менее 40 см., с высоты, через линию, через предметы.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его удобным способом.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх (играть в подвижные игры).
- Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни, в т.ч. – в экстремальных ситуациях.

Иметь представление:

- О внешнем строении своего тела;
- О здоровом образе жизни;
- О роли занятий по физической культуре для физического развития и укрепления здоровья;
- О технике выполнения прыжков, спрыгивании с приземлением, лазании по лесенке-стремянке и гимнастической стенке, бросании/метании и ловле мяча.

**Тематическое планирование
(вторая младшая группа)**

№ п/п	Тема (раздел)	Количество периодов НОД	Примечание
1	Общеразвивающие упражнения и перестроения		Как часть всех НОД
2	Основные виды движений	62	
2.1	Ходьба, бег		Как часть всех НОД
2.2	Прыжки	16	
2.3	Катание, бросание, ловля, метание	18	
2.4	Ползание, лазанье	14	
2.5	Координация, равновесие	16	
3	Игры	6	Как часть всех НОД
3.1	Подвижные игры (в том числе народные)	2	
3.2	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	4	
4	Правила поведения в спортивном зале, требования техники безопасности при выполнении заданий		Как часть всех НОД
5	Диагностика	4	
	Итого	72	

Содержание программы

Во второй младшей группе продолжается работа по совершенствованию культуры движений, техники выполнения основных движений и спортивных упражнений, что способствует переводу умений двигательной деятельности в навыки, развитию качества навыков и качества движений. Упор делается на развитие инициативности, активности, самостоятельности, произвольности, выдержки, настойчивости, смелости, организованности, самоконтроля, самооценки, уверенности в своих силах и двигательного творчества.

Общеразвивающие упражнения и перестроения

Построения и перестроения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два человека; по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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.

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, поднимая 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.

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.

Основные виды движений

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; по прямой, по кругу; змейкой (между предметами), врассыпную; в полуприседе; с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом); на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами);

- ходить по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; по наклонной доске (высота 30-35 см);

- бегать на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: со сменой направления и темпа, со сменой ведуще-

го; враспынную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад; по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу;

- бегать с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м);

- челночный бег (10 м x 3).

Прыжки:

- прыгать на месте на двух ногах: с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними;

- прыгать через предметы (высота 5 см);

- прыгать в длину и в высоту (15-20 см), с места на расстояние не менее 40 см доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка;

- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 4-6 линий (поочередно через каждую, шнур (расстояние между линиями 25-30 см) боком с продвижением вперед;

- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

Лазанье, ползание:

- лазать по гимнастической стенке и лесенке-стремянке;

- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;

- ползать на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами;

- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50 см) не касаясь руками пола;

- пролезать в обруч, стоящий вертикально на полу;

- перелезть через бревно.

Катание, бросание, ловля, метание:

- катать мяч (шарик) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см);

- метать мяч на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м);

- ловить мяч, брошенный воспитателем (расстояние 70-100 см).

- бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его (2-3 раза подряд).

Координация, равновесие:

- ходить по прямой дорожке (ширина 20-15 см, длина 2-2,5 м), по гимнастической скамейке прямо; приставляя пятку одной ноги к носку другой;

- ходить по ребристой доске, с перешагиванием через предметы; рейки лестницы, положенной на пол;

- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);

- ходить по наклонной доске (высота 30-35 см);

- медленное кружение в обе стороны.

Игры (в том числе народные)

Подвижные игры:

С бегом: «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С метанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

С ползанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения, элементы спортивных игр:

- **катание на санках:** катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
- **скольжение:** скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
- **ходьба на лыжах:** ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.
- **катание на велосипеде:** кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Педагогический мониторинг уровня развития физических качеств детей.

Промежуточный педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ОО «Физическая культура» проводится 1 раз в год: в конце учебного года (май), что позволяет оценить динамику достижений детей за год, не перегружая детей и не нарушая ход образовательного процесса. Полученные результаты являются основой для дальнейшего прогнозирования и планирования работы с детьми в следующей возрастной группе, осуществления необходимой и своевременной коррекции; одновременно служит педагогическим инструментом взаимодействия с родителями по выявленным проблемам в развитии детей.

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 ребёнок пробегает от отметки 10 м. до отметки 20 м. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 м. необходимо для того, чтобы ребёнок не тормозил на финише.

P.S.: 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 соответствует 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 отмашку 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 ребенок 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.

Ребенок 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. Ребенок 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 ребенок 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 4 лет**

Показатели	Пол	Возраст
		4 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	3,0—2,3
	Девочки	3,2—2,4
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	9,8—7,9
	Девочки	10,2—7,9
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	125—205
	Девочки	110—190
Длина прыжка с места, см	Мальчики	64—92
	Девочки	60—88
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0
	Девочки	2,5—3,5
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,0—3,5
	Девочки	2,0—3,0
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	3—5
	Девочки	5—8
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,0
	Девочки	1,0

Перечень литературы

№ п/п	Программы, технологии, методические пособия
1	Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: Аркти, 1997.
2	«Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А. Рунова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2000.
3	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / под ред. И. Бурлаковой, М. Степановой. – М.: Просвещение, 2011.
4	«500 Олимпийских загадок для детей» И.Д. Агеева, М.: ТЦ Сфера, 2010г.
5	«Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет», Е.Н.Вареник, С.Г.Кудрявцева, Н.Н.Сергиенко - М.: ТЦ Сфера, 2007.
6	«Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина, Н.Н. Ермак– Минск: Універсітэцкае, 1988.
7	«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)», Л.И. Пензулаева. – М.; Владос, 2001г.
8	«Организация двигательной деятельности детей в детском саду» Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
9	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
10	Спортивные праздники и развлечения – сценарии старший дошкольный возраст» В.Я. Лысова, Т.С.Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И.Воробьева – М.: АРКТИ,- 2000г.
11	«Техника обучения детей 5-7 катанию на коньках» Л.Н. Пустынникова
12	«Физические упражнения и подвижные игры» В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2005.
13	«Физкультура и плавание в детском саду» С.В.Яблонская, С.А. Циклис. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
14	«Школа мяча» Н.И.Николаева – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008г.

Список средств обучения и оборудование

Технические средства обучения:

- ✓ Музыкальный центр;
- ✓ аудио и видео носители;
- ✓ DVD плеер;
- ✓ 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.

Оборудование для профилактики осанки и плоскостопия:

- ✓ коррекционные дорожки «Здоровье», «Крокодил»;
- ✓ массажный коврик «Черепашка»;
- ✓ массажные коврики,
- ✓ батут с держателем;
- ✓ детский игровой комплект «Кузнечик»;

- ✓ детские тренажеры;
- ✓ лента-гусеница;
- ✓ бум с изменяющимися направлениями и высотой.

Катание, бросание, метание:

- ✓ Мячи большие – диаметр 200-250 мм. – 20 шт.
- ✓ Мячи средние – диаметр 100-120 мм. – 15 шт.
- ✓ Мячи малые – 15 шт.
- ✓ Набивные мешочки – вес – 200 гр.
- ✓ Мячи набивные – вес 500гр. – 3 шт. 1кг. – 1шт.
- ✓ Сетка волейбольная – 1 шт.
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма».
- ✓ Кегли.
- ✓ Стойки – 2 шт., шнур – длина 5м.

Для упражнений в равновесии:

- ✓ Шнур – длина – 2,2,5 м.;
- ✓ Доска – ширина – 25-30 см, длина 250 см., высота 5 см.;
- ✓ Доска – ширина -15-20 см., длина -250 см., высота 5 см.;
- ✓ Ребристая доска – длина -150 см., ширина – 20 см., высота 3 см.;
- ✓ Кубики для перешагивания ребро – 6 см.;
- ✓ Гимнастическая скамейка – длина 2м; длина 2м 50см; ширина 25 см.;
- ✓ Мячи большие – диаметр – 200 – 250 мм. – 20 шт.;
- ✓ Комплекс «Ёлочка» - 1 комплект.
- ✓ Клеёночные дорожки длина - 2м., ширина - 30 см.
- ✓ Наклонная доска – длина 2м, ширина 40 см.

Для прыжков:

- ✓ Гимнастический мат (тапет) – 1 шт.
- ✓ Обручи разных размеров
- ✓ Палки гимнастические
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма»
- ✓ Канат длина – 2.5 м.

Лазание, подлезание:

- ✓ Дуги высота – 60, 50, 40 см.
- ✓ Обручи разных размеров
- ✓ Набор мягких модулей фирмы - «Альма».
- ✓ Лесенка-стремянка – высота 140см., ширина пролёта – 80 см., диаметр рейки – 3 см., расстояние между рейками – 22 см.
- ✓ Лестница с зацепами – длина 240 см., ширина – 40 см., расстояние между перекладинами 22-25 см.;
- ✓ Гимнастическая стенка 4 пролёта – высота 2м. 70см., ширина пролёта – 80 см. диаметр рейки 2см, расстояние между рейками – 18 см.;

Общеразвивающие упражнения:

- ✓ Ленточки – длина 40 см.
- ✓ Мячи средние – 15 шт.
- ✓ Мячи малые – 15 шт.
- ✓ Шары пластмассовые (мягкие модули фирмы - «Альма») – 30 шт.
- ✓ Кубики – ребро 4 см.
- ✓ Гантели детские облегченные – 18 шт.

- ✓ Платочки разного цвета – 20 шт.
- ✓ Погремушки – 20 шт.
- ✓ Флажки – 20 шт.
- ✓ Кольца резиновые – 15 шт.
- ✓ Листочки – 20 шт.

Подвижные игры и упражнения:

- ✓ Маски – шапочки поролоновые: кошка, собака, курочка, петушок, заяц, лягушка, медведь, лиса, волк.
- ✓ Дуги разной высоты;
- ✓ Стойки со шнуром;
- ✓ Гимнастические скамейки;
- ✓ Обручи.

Нестандартное оборудование подвижным играм и развлечениям:

- ✓ маски овощей, животных;
- ✓ фруктовые деревья (яблоня, груша);
- ✓ ели, сосна, кедр (с шишками);
- ✓ овощи из поролона.

Календарно-тематический план по разделу «Физическая культура»
(вторая младшая 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		«Пойдем в гости к зайчику и лисичке»	Построение стайкой	Ходьба и бег обычный, стайкой за педагогом	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке шириной 20 см, длиной 3 м. О	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты	-	Догонялки с персонажем	Извилистая дорожка, мячи большого диаметра на каждого ребёнка.
№3 №4	2-я неделя сентября											
№5 №6	3-я неделя сентября		«Пойдем в гости к мишке, собачке»	Построение врассыпную	Ходьба и бег врассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шириной 15 см, длиной 4 м). З	-	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5-6 м). О	Догонялки с персонажем «Бегите ко мне» (бег с погремушками в заранее заданном направлении)	Извилистая дорожка, погремушки на каждого ребёнка
№7 №8	4-я неделя сентября											

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

ОКТАБРЬ **вторая младшая группа**

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разной подвижности	Оборудование
	план	факт										
№9	1-я неделя октября		«В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы h= 10-15 см (через рейки лестницы). О	На двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. П	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличением расстояния). З	-	«Солнышко и дождик»	Ориентиры, мячи среднего и большого диаметра на подгруппу детей, мягкие модули h= 10-15 см, лестница, зонтик.
№10												
№11	2-я неделя октября		«В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	В колонне друг за другом по зрительным ориентирам	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы h= 10-15 см. П	На двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. З	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом. О	-	«Догони скорее мяч», «Поиграем!» - м/п игра.	Ориентиры, мячи среднего и большого диаметра на подгруппу детей, мягкие модули h= 10-15 см, лестница, зонтик.
№12												
№13	3-я неделя октября		«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы h= 10 см (через рейки лестницы, между двумя шнурами). З	-	Прокатывание мяча между предметами (ширина 60 см). О	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных), «Зайка беленький сидит»-м/п игра.	Ориентиры, мячи среднего и большого диаметра на подгруппу детей, мягкие модули h= 10-15 см, лестница, шнуры.
№14												
№15	4-я неделя октября		«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам, на носках, «Мы большие»	«Игра со зверятами»	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. О	Прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см). П	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных)	Ориентиры, мячи среднего и большого диаметра на подгруппу детей, мягкие модули h= 10-15 см,
№16												

НОЯБРЬ

вторая младшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№17	1-я неделя ноября		«Путешествие в лес (на поезде)»	Построение в колонну по росту	Ходьба и бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. П	Прокатывание мяча между предметами ширина 50 см)	-	«Лесные жучки».	Плоские обручи для п/и, наклонная доска, мячи на подгруппу детей большого диаметра, мягкие модули, осенние листочки.
№18												
№19	2-я неделя ноября		«Путешествие в лес (на автомобиле)»	Построение в колонну парами	Ходьба и бег в колонне парами взявшись за руки	Упражнения с шишками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. П	Прыжки на двух ногах на месте в паре. З	-	Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту длиной 3,5-4м). О	«Ветерок играет осенними листьями» (закрепление знаний цвета).	Доска длиной 3,5-4м, осенние листочки, шишки на каждого ребёнка, наклонная доска.
№20												
№21	3-я неделя ноября		«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба и бег в колонне парами с высоким подниманием коленей, чередуя с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. З	-	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. О	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту длиной 3-4 м). П	«Кот и цыплята», «Найди цыпленка» - м/п игра.	Гимнастическая скамейка 3-4 м, наклонная доска, дуги, мячи на подгруппу детей большого диаметра, кегли.
№22												
№23	4-я неделя ноября		«Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием коленей и взмахом рук. Бег в парах, чередуя с бегом враспынную («Найди свою пару»)	«Пушистые комочки»	-	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. О	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. П	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м. З	«Кот и цыплята», «Наседка и цыплята»	Гимнастическая скамейка 3-4 м, наклонная доска, дуги, маски для п/и
№24												

ДЕКАБРЬ **вторая младшая 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		«Цветные автомобили»	Построение в колонну по росту с перестроением враспыленную по залу	Ходьба и бег в колонне змейкой	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобилей»	Ходьба по гимнастической скамейке. О	Прыжки вверх с места с целью достать предмет. П	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли. З	-	«Светофор и цветные автомобили»	Гимнастическая скамейка 3-4 м, стулья, кегли, маски для п/и и цветные колечки.
№26												
№27	2-я неделя декабря		«Цветные автомобили»	Построение в колонну по росту с перестроением враспыленную по залу	Ходьба и бег в колонне змейкой	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобилей»	Ходьба по гимнастической скамейке (мостику). П	Прыжки вверх с целью достать предмет. З	-	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. О	«Светофор и цветные автомобили»	Гимнастическая скамейка 3-4 м, дуги, маски и цветные колечки для п/и
№28												
№29	3-я неделя декабря		«Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки, со сменой направлений по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием рук. З	-	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте. О	Подлезание под дугу, не качаясь руками пола. П	«Дрессировка животных». Дети изображают действия и повадки животных по показу дрессировщика – воспитателя.	Гимнастическая скамей, мячи большого диаметра, дуги.
№30												
№31	4-я неделя декабря		«Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки, со сменой направлений по сигналу	«Цирковые лошадки»	-	Спрыгивание с высоты (со скамейки) h=15 см. О	Бросание мяча двумя руками и ловля его, стоя на месте. П	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола.	«Дрессировка животных»	Гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, дуги 3 шт.
№32												

ЯНВАРЬ

вторая младшая 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		«Магазин игрушек (на автобусе)»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба и бег в колонне друг за другом в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Упражнения с игрушками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, представляя пятку одной ноги к носку другой. О	Спрыгивание с высоты 20 см вниз	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его. З	-	«Найди себе пару с такой же игрушкой», «Сокол и лиса»,* «Тишина у пруда» - м/п игра	Гимнастическая скамейка, мячи большого диаметра, дуги 3 шт., мелкие игрушки.
№34												
№35	3-я неделя января		«Магазин игрушек (на самолете)»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба и бег в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа	Упражнения с игрушками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, представляя пятку одной ноги к носку другой. П	Спрыгивание с приземлением в нарисованный круг с высоты 20 см. З	-	Проползание между ножками стула произвольным способом О	«Найди себе пару с такой же игрушкой» «Самолеты»	Гимнастическая скамейка, мелкие игрушки на каждого ребёнка, стулья детские.
№36												
№37	4-я неделя января		«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. З	-	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см). О	Проползание между ножками стула произвольным способом. П	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки + бег с ввертыванием)	Мячи большого диаметра, дуги 3 шт., стулья детские.
№38												
№39	5-я неделя января		«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	«Игру с разноцветными мячами»	-	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). О	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1,5 м). П	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола. З	«Мой веселый звонкий мяч», «Поискем необыкновенный мяч» - м/п игра.	Мячи большого диаметра, дуги 3 шт., стулья детские, обручи плоские 4 шт.
№40												

ФЕВРАЛЬ

вторая младшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№41	1-я неделя февраля		«Мышки и кот Васька»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет; бег в парах, бег в колонне со сменной направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках» с ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. О	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см). П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1,5 м). З	-	«Кот и мыши», «Снежинки и ветер»,* «Холодно - жарко» - м/п игра	Мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка, маска кота, ленточки на каждого ребёнка
№4												
№43	2-я неделя февраля		«Мышки и кот Васька – верные друзья»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет; бег в парах, бег в колонне со сменной направления по сигналу	«Мышки играют с котиком» с ленточками	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. П	В длину с места (расстояние 40-50 см). З	-	Переползание через бревно боком (высота 40 см). О	«Кот и мыши»	Мячи большого диаметра, гимнастическая скамейка, бревно, маска кота, ленточки на каждого ребёнка
№44												
№45	3-я неделя февраля		«На помощь Колобку»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, «по высокой траве», перешагивая через препятствия (коряги, пни), бег в колонне со сменной направления по сигналу	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса)	Ходьба по бревну на средних четвереньках. З	-	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль). О	Переползание через бревно боком высотой 40 см. П	«Веселая карусель»	Мячи большого диаметра, гимнастическое бревно
№46												
№47	4-я неделя февраля		«Кого встретил Колобок?»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба на носках, поднимая колени, «по высокой траве», перешагивая через препятствия (коряги, пни), бег в колонне со сменной направления по сигналу	Дети отгадывают загадки о животных и изображают их	-	Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе). О	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («Испугались»). П	Переползание через бревно высотой 40 см. З	«Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие	Мячи большого диаметра, гимнастическое бревно, дудочка детская
№48												

МАРТ

вторая младшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№49	1-я неделя марта		«Лыжники»	Постоять на лыжах, несколько раз присесть, поочередно поднять каждую ногу с лыжей; ходьба по снегу, прихлопывая лыжами, чередуя движения ног с хлопками рук: и/у «Ручки, ручки – хлоп, хлоп; ножки, ножки – топ, топ»			1.Заинтересовать ребёнка предстоящими НОД на лыжах; 2.Познакомить с лыжным инвентарём, учить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах; 3.Повороты переступанием, скользящий шаг; О 4.Катание друг друга на санках;				«Идите ко мне» «Догоните меня», «Идите за мной».	5 пар лыж, 3-4 пары санок, 3 цветных флажка.
№50												
№51	2-я неделя марта		«Лыжники вперед!»	Пробежка без лыж до флажка (10м), обратно шагом. Упражнения на лыжах: «пружинка» (2-3 раза), «Лошадка», «Петушки машут крыльями», «Проскользи - как я», «Лисички»			1. Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами; 2. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах; 3. Повороты переступанием; 4. Ступающий шаг 20-30 м, скользящий шаг по лыжне 30м; П 5. Катание друг друга на санках. 6. Скольжение по ледяной дорожке с поддержкой педагога. О				«Идите ко мне», «Дойти до цветного флажка» «Маленькие и большие»	10 пар лыж, 5-6 пар санок, 3 цветных флажка.
№52												
№53	3-я неделя марта		«Поступаем в лесную школу физкультурки к Мишке Топтыжке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; бег по извилистой дорожке. Бег врозь «по лужайке»	Уроки Мишки - Топтыжки с платочками	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга. О	Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе), стоя на месте. П	Бросание мяча вперед – вдаль двумя руками из-за головы. З	-	«У медведя во бору», «Найди свой цвет»	Мягкие модули кирпичики 6 шт., мячи среднего диаметра, маска медведя, цветные платочки на каждого ребёнка.
№54												
№55	4-я неделя марта		«В гостях у Мишки Топтыжки»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу; бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки – Топтыжки с платочками	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга. П	Прыжки со сменной положения ног (врозь – вместе) в движении. З	-	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку. О	«У медведя во бору»	Мягкие модули кирпичики 6 шт., маска медведя, цветные платочки на каждого ребёнка, наклонная доска, лесенка-стремянка.
№56												

АПРЕЛЬ

вторая младшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры	Оборудование
	план	факт										
№57	1-я неделя апреля		«У Солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки»; бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа	С ленточками (солнечные лучики)	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга. З	-	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку. С	-	«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки	Ленточки на каждого ребёнка, зонтик, мячи большого диаметра на подгруппу детей, мягкие модули, стойки с натянутой верёвкой, зонтик.
№58												
№59	2-я неделя апреля		«У Солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и «канавки»; бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа	С ленточками (солнечные лучики)	-	Прыжки через предметы h=5-10 см. Р	Бросание мяча вверх и попытка его поймать. О	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на нее. П	«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки	Ленточки, мячи среднего диаметра на каждого ребёнка, зонтик, мягкие модули, лесенка-стремянка, зонтик.
№60												
№61	3-я неделя апреля		«Поиграем в солнечного зайчика», на основе продолжения сказки «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя, бег с ускорением и замедлением направления («на поезде»)	Игра с солнечным зайчиком (с мячами)	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) С	Прыжки в высоту с места через шнур (высотой 5 см). О	Бросание мяча вверх и попытка его поймать. П	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на нее. З	«Лохматый пес»	Мячи малого диаметра на каждого ребёнка, мячи среднего диаметра на подгруппу детей, гимнастическая скамейка, мягкие модули высотой 5-10 см, стойки с натянутой верёвкой, наклонная доска
№62												
№63	4-я неделя апреля		диагностическое	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу, бег с высоким подниманием бедер, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	1. Скорость бега на 10 м, с 2. Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см) 3. Продолжительность бега в умеренном (медленном) темпе (мин) 4. Дальность прыжка с места (см)				«Лошадки»	Секундомер, набивной мяч 1 кг, мат для прыжков с разметкой, палки гимнастические по количеству детей.
№64												

МАЙ

вторая младшая группа

№	Дата проведения		тема	Построение, перестроение	Ходьба, бег	ОРУ	Равновесие и координация	Прыжки	Метание	Лазание	Игры разностности	Оборудование
	план	факт										
№65	1-я неделя мая		диагностическое	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке, игра «Найди свое место в поезде», бег с дополнительным заданием: догонять убегающих, на носках	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)			«Перелет птиц»	Мешочки, с песком, секундомер, мат для прыжков с разметкой линейка для измерения гибкости	
№66												
№67	2-я неделя мая		«На рыбалку»	Повороты на право и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед, назад, чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспынную	«Рыбаки»	Медленное кружение в обе стороны. О	Прыжки в высоту с места через шнур (высотой 5 см). П	Бросание мяча вверх и попытка его поймать. З	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на нее. С	«Рыбаки и рыбки» (Бег с ловлей увертываем)	Стойки с натянутой верёвкой, наклонная доска, лесенка-стремянки, мячи среднего диаметра на каждого ребёнка, гимнастический мат.
№68												
№69	3-я неделя мая		«Делай как я – делай лучше меня!»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентире	Ходьба в полуприседе; с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом, бег	С мячами	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки в высоту с места через шнур (высотой 5 см). З	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5 – 5 м). О	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на нее. Р	«Кто бросит дальше мешочек»	Стойки с натянутой верёвкой, наклонная доска, лесенка-стремянки, мячи малого диаметра на каждого ребёнка, гимнастический мат, набивные мешочки.
№70												
№71	4-я неделя мая		«Велосипедисты»	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; по прямой, по кругу; змейкой (между предметами), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м)	С мячами	Медленное кружение в обе стороны. З	Прыжки в длину с места через 2 параллельные веревки, положенные на расстоянии 15 – 20 см. (4 – 5 раз). О	-	«Весёлые зайчата», «Попади в обруч»	Плоские обручи, длинные верёвки, набивные мешочки, мячи малого диаметра на каждого ребёнка.	
№72												
№73	5-я неделя мая		«Велосипедисты»	Повороты направо, налево, кругом переступанием	Ходьба и бег в разном темпе и в разных направлениях, бег с одного края площадки на другой, в колонне по одному,	Под музыку	1. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу; О 2. Выполнять повороты направо, налево; Прыжки на оборудованной площадке; («Лягушки», «Зайчата», «По цветочкам»),			10 велосипедов, кегли, ориентиры, мячи среднего диаметра		

№74				панием, прыжком.	в разных направлениях: со сменной направления и темпа, со сменной ведущего;		через верёвки, «С кочки на кочку». 3. «Найди свое место»; 4. «Сбей кеглю»	
-----	--	--	--	------------------	---	--	---	--

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.																										
19.																										
20.																										
Продиагностировано:																										
Итого:		В																								

Протокол результатов сформированности двигательных умений и навыков воспитанников старшей группы № ____
за 201__-201__ учебный год (даты проведения мониторинга: _____201__)

Инструктор по ФИЗО _____ Воспитатели _____

№ п/п	Показатели Ф.И. ребенка	Возраст ребёнка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Итого	Приме- чание
			Ходьба	Бег	Прыж- ки	Лазанье	Полза- ние	Равнове- сие	Мета- ние	Ловля мяча, броса- ние	Спор- тивные упражн.		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
	Продиагностировано:												
	Итого:	В											
		С											
		Н											

