

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.
Председатель педагогического
совета:  Е.В. Маляева

«Согласовано»
Заместитель заведующего
 А.В. Костарева
от «31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Золотая рыбка»
 Е.В. Маляева
от «31» августа 2020 г.



Рабочая программа
по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»
образовательной области «Физическое развитие»
для детей разновозрастной группы общеразвивающей направленности
(с 5 лет до 7 лет)

Составитель:
Брюшинкина Светлана Викторовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Золотая рыбка»

2020 – 2021 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Рабочая программа «Физическая культура на воздухе» для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет)
2. Рабочая программа «Физическая культура на воздухе» для детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно - методического комплекта:

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
6. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Длительность	25 мин	30 мин
Количество в неделю	1	1
Количество в год	37	37

Сопутствующими формами образовательной деятельности по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие» являются: организация: игровых развлечений на открытом воздухе, соревнований с элементами спортивных игр, комплексов занимательной разминки и дыхательных упражнений, спортивных игр, моментов радости, спортивных праздников и развлечений с родителями.

- Ходьба на лыжах
- Катание на велосипеде
- Катание на самокате
- Элементы игры баскетбол
- Элементы игры футбол
- Игра в «Городки»
- Музыкально – ритмические упражнения
- Подвижные игры
- Игровые упражнения
- Игры - эстафеты
- Игры – аттракционы

Основные цели:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи по основной программе:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Целью разработки данной программы является сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления через решение следующих специфических **задач**:

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Новизна данной рабочей программы заключается в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста, НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера, с целью ознакомления дошкольников с коренным населением.

Приоритетным направлением работы ДООУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных

учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно-динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

**Примерные формы и приемы
организации образовательного процесса физического развития**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непрерывная образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы; • общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные; • игры с элементами спорта; • спортивные упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная работа с детьми; • игровые упражнения; • игровые ситуации; • утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - полоса препятствий, - музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения; • подвижные игры; • проблемные ситуации; • имитационные движения; • спортивные праздники и развлечения; • гимнастика после дневного сна: - оздоровительная, - коррекционная, - полоса препятствий; • упражнения: - корректирующие, - классические, - коррекционные 	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры; • игровые упражнения; • имитационные движения 	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • совместные игры; • походы; • занятия в спортивных секциях; • посещение бассейна; • посещение соревнований, спортивных праздников

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

Методика проведения оценки уровня физической подготовленности

1. Бег на 10 метров с хода

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров и шириной 2 - 3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров ребенок от старта разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров.

Цель: определение скоростных качеств.

Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша.

Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком - на линии старта и второй педагог с секундомером - на 4 -5 метров дальше от линии финиша (это положение соответствует отметке 30 метров на метров на беговой дорожке). Второй педагог должен находиться дальше на линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции.

По команде: "Внимание!" ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда "Марш", и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается.

Взрослым во время бега не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники.

Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг. вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.

Цель: определение силы и координации.

Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест)

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

Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер.

Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами от контрольной линии, отталкиваясь

двумя ногами при интенсивном взмахе рук приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам.)

Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя

Цель: определение гибкости.

Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 (см.) Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2 секунд. лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 (см.) Эта цифра записывается со знаком "плюс" (+), 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).

Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик на максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль

Цель: Определение ловкости и координации.

Вес мешочка: 150 гр. для детей в возрасте 4 лет и 200 гр. для детей в возрасте 5-7 лет.

Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек на уровне плеча. Регистрируются три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует, чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 (см.) в каждую сторону.

7. 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 учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15 - 30 с до 1-2,5 м.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится путем сравнения абсолютных величин результатов тестирования физической подготовленности каждого ребенка со средними возрастно-половыми значениями соответствующих показателей:

- средний уровень развития физического качества (результаты тестирования ребенка укладываются в интервал средних возрастно-половых значений);
- ниже среднего уровня (результаты тестирования меньше средних возрастно-половых значений);

выше среднего уровня (результаты тестирования больше средних возрастно-половых значений).

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

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 3-7 лет

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м, с	Мальчики	5,5-3,8	3,0—2,3	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	5,6-3,8	3,2—2,4	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м, с	Мальчики	11,0-10,0	9,8—7,9	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	11,8-10,3	10,2—7,9	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	110-150	125—205	165—260	215—340	270—400
	Девочки	100-140	110—190	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	60-85	64—92	82—107	95—132	112—140
	Девочки	55-80	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	1,8-3,5	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	1,5-2,5	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	1,6-3,0	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	1,3-2,0	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	1-3	3—5	4—7	5—8	6—9
	Девочки	2-6	5—8	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	40 сек	1,0	1,5	2,0	2,5
	Девочки	40 сек	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	5,5-3,8	4,0—8,0	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	5,6-3,8	3,5—7,5	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	11,0-10,0	3,5—7,5	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	11,8-10,3	3,5—6,5	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 5-6 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 5 – 6 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	5-6 лет
Длительность	25 мин
Количество в неделю	1
Количество в год	37

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова, оборудования и художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Целью разработки данной программы является создание благоприятных условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, становления ценностей здорового образа жизни, гармоничного физического развития через решение следующих специфических **задач**:

- продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- учить кататься на санках,
- учить садиться на трехколесный велосипед кататься на нем и слезать с него.

- учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить на место, учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований и играм-эстафетам.
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество»

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера.

На основании приказа департамента образования № 417- ОД от 05.04.2012 года в рабочую программу были внесены изменения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ дошкольных образовательных учреждений города Ноябрьска, реализующих основные общеобразовательные программы дошкольного образования.

Национально-региональный компонент в МБДОУ «Золотая рыбка» реализуется через принцип этнокультурной соотнесенности, то есть приобщение воспитанников к быту ненецкого и хантыйского народов, его традициям и культуре в разных видах деятельности.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 ГОДА

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	1	37
Ходьба бег	1	37
Равновесие	1	10
Прыжки	1	25
Катание, бросание, метание	1	26
Элементы баскетбола	1	18

Элементы футбола	1	15
Катание на велосипеде, самокате	1	4
Ходьба на лыжах	1	10

Типы проведения непрерывной образовательной деятельности	Периодичность	Кол-во
Учебно-тренировочная образовательная деятельность направлена на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Она включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости	1 раз в месяц	
Традиционная может носить <i>обучающий, смешанный и вариативный</i> характер. Деятельность обучающего характера направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение подвижным играм, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения). Деятельность смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. Образовательная деятельность вариативного характера основана на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в п.и.)		
Сюжетная		
Игровая образовательная деятельность построена на основе разнообразных подвижных игр		
Тематическая образовательная деятельность проводится по специальной методике и посвящена одному виду физических упражнений (важно добиваться хорошего качества выполнения заданий)		
По интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями и инвентарем. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей		
Контрольно-диагностическая образовательная деятельность направлена на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в ОВД и в развитии физических качеств. Результаты, зафиксированные в протоколах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста, что дает возможность проследить динамику освоения детьми ОВД и развития физических качеств		

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

1. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Имеет представление об истории олимпийского движения.
3. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Осознанно выполняет движения.

5. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
8. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.
9. Ориентируется в пространстве.
10. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
11. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
12. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

**Содержание работы по освоению образовательного компонента
«Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое
развитие» в старшей группе общеразвивающей направленности.**

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, под два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, как перемещаться по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегаёт используя перекаат с пятки на носок; быстро начинает бег из разных и.п. Чтобы бегать широким шагом, сильнее отталкивается.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами. Прыжки на месте на одной ноге Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук, Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место. Прыжки в длину с места Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.	Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.

Ползание, лазание	<p>Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты. Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке разными способами.</p>	<p>Выполняет ползание и подлезание разными способами. Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.</p>
Метание, ловля, бросание	<p>Прокатывание мячей разного размера. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед. Метание предметов.</p>	<p>Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами. Понимает разницу в действиях при метании вдаль и в цель.</p>
Равновесие	<p>Ходьба по уменьшенной площади опоры. Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями. Ходьба и бег по наклонной поверхности. Стойка на одной ноге; кружение и т.д.</p>	<p>Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий. Знает как сохранять равновесие.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища. Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.</p>	<p>Принимать заданное исходное положение; выбирать и.п. самостоятельно. Согласовывать движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показать знакомые упражнения сверстникам. Выполнять упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показать знакомые упражнения сверстникам.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катание на санках.</p>	<p>Катает друг друга на санках, катается с горки, поднимает заранее положенный предмет. Выполняет разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвует в играх – эстафетах.</p>
	<p>Ходьба на лыжах. <u>Игры на лыжах</u>. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др.</p>	<p>Ходит на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Ходит попеременным ходом (с палками). Проходит на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. в медленном темпе. Выполняет повороты переступанием в движении. Поднимается на горку лесенкой, ёлочкой. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, тормозит.</p>
	<p>Катание на велосипеде и самокате.</p>	<p>Самостоятельно катается на двухколесном велосипеде по прямой, тормозит. Катается на самокате, отталкиваясь правой и левой</p>

		ногой.
Спортивные игры	Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
	Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч др. др. двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от плеча, из –за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Передвигаться с остановкой на сигнал.
	Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
	Элементы футбола.	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Подвижные игры	С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами»
	С прыжками.	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньшепрыжков?», «Классы», «Смелые воробышки»
	С лазанием и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
	С метанием.	«Кого назвали – тот ловит мяч», «Стоп», «Школа мяча», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
	Эстафеты.	«Весёлые соревнования», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч

		в кольцо», «Дорожка препятствий».
	С элементами соревнования.	«Кто скорее добегит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты»
	Народные игры.	«Гори, гори ясно!», «Лапта», «Карусели», «Совушка» и др.

Способы проверки освоения содержания образовательного компонента «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для старшей группы общеразвивающей направленности проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Методика проведения педагогической диагностики:

В старшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега. *Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой надальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательного компонента «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие»

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе,

с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»
образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе**

Дата по плану	Дата по факту	Неделя	Задачи	Содержание материала	№ НОД
		1	<p>1. Упражнять детей в построении в колонны;</p> <p>2. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>	<p><u>I часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу бег врассыпную, на следующий сигнал (через 20—25 сек.) найти свое место в колонне (звене).</p> <p><u>II часть.</u> «Пингвины». Прыжки по кругу с зажатым мешочком между колен. Вначале в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется. «Не промахнись». Выполняется в 2—3 кругах. Метание мешочков в обруч на расстояние 2,5 м. 2—3 раза. «По мостику». Ходьба на носках по дорожке из шнуров (ширина 15—20 см). (2—3 раза). <i>Подвижная игра «Ловишки»</i> (с ленточками).</p> <p><u>III часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	1
		2	<p>1. Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p>2. Упражнения в прыжках.</p> <p>3. Развивать ловкость в беге;</p>	<p><u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную.</p> <p><u>II часть.</u> <i>Игровые упражнения.</i> «Передай мяч». 3—4 команды игроков строятся в колонны. У первых игроков мяч. По сигналу передавать мяч над головой назад. Последний игрок с мячом, перебегают вперед и игра продолжается. 2 раза. «Не задень». В два ряда ставятся 5—6 кеглей на расстоянии 40 см. Выполнение в 2х шеренгах. Сначала по 1му пробуют. Поточно пробегают «змейкой» на перегонки. 2 р. <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята</i>». 3—4 раза.</p> <p><u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	2
		3	<p>1. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты,</p> <p>2. Упражнять в прыжках.</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.</p>	<p><u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p><u>II часть.</u> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется. «Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой на расст. 2—3 м, у каждого ребенка малый мяч. Дети выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола). <i>Подвижная игра «Быстро возьми</i>». Дети выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. 2—3 раза.</p> <p><u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.</p>	3

		4	<p>1. Упражнять в беге на длинную дистанцию;</p> <p>2. Повторить в прыжках задания с мячом</p> <p>3. Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.</p> <p>«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.</p> <p>«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).</p>	4
		5	<p>1. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),</p> <p>2. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;</p> <p>3. Упражнять в прыжках.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	5
		6	<p>1. Разучить игровые упражнения с мячом;</p> <p>2. Упражнять в ходьбе и беге;</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант).</p> <p>Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).</p> <p>«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	6

		7	1. Познакомить с игрой в бадминтон; 2. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, 3. Повторить прыжки.	I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров; бег с перешагиванием через предметы, обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. II часть. Игровые упражнения в парах по подгруппам: «Пас друг другу». Передача (пас) мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. «Будь ловким» (эстафета). Построить две колонны. Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и вернуться шагом в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как предыдущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза. III часть. Ходьба в колонне по одному.	7
		8	1. Разучить игру «Посадка картофеля»; 2. Упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». 3. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты;	I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Игра повторяется не более двух раз. «Попади в корзину» (баскетбольную). Показать, как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это и.п.; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Выполнение поточное по подгруппам. 2я группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м.). Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности «Затейники». Взявшись за руки, дети идут вокруг ведущего вправо и влево, произносятся текст. После этого останавливаются, затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки его повторяют. (3-4 р.).	8
		9	1. Повторить бег; 2. Усложнить игровые упражнения с мячом, 3. Упражнять в равновесии и прыжках.	I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» — остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу врассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра. «Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров др. от др., а 3й игрок между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а 3й игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удастся, то он меняется местами с проигравшим. «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. (2—3 раза). П/И. «Мышеловка». III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу»	9

		10	1. Повторить бег с перешагиванием через предметы, 2. Развивать координацию движений; ловкость в игровом задании с мячом, 3. Упражнять в беге.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется. «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5-3 м. Повторить 2 раза. Подвижная игра «Ловишки с ленточками». III часть. Игра малой подвижности «Затейники».	10
--	--	----	---	--	----

	11	<p>На воздухе</p> <p>1. Упражнять в беге, в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>3. Развивать выносливость;</p> <p>1.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.</p> <p>«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10—12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	11
	12	<p>1. Повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с прыжками,</p> <p>3. Совершенствовать выполнение упражнений с бегом и мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловлю его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.</p> <p>Игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	12
	13	<p>1. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками,</p> <p>2. Упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>«Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит текст. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.</p>	13

	14	<p>1. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками;</p> <p>2. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика;</p> <p>3. Отработать точность в бросании снежков в цель.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. «Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. «Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	14
	15	<p>1. Упражнять в прыжках на двух ногах;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.</p> <p>3. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах;</p>	<p>I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка). По команде воспитателя дети меняются местами — первая группа начинает лепить снежки, а вторая приступает под руководством педагога к ходьбе на лыжах.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Игра «Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.</p>	15
	16	<p>1. Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой;</p> <p>2. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом;</p> <p>3. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах. «По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей. Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).</p>	16

	17	1. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; 2. Повторить игровые упражнения.	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p>II часть. Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.</p> <p>Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями — одна группа встает на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках.</p> <p>«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4—5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребята, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	17
	18	1. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; 2. повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<p>I часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках с горы. Напомнить!! садится на санки вплотную др. к др., ноги на полозьях. Первый держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.</p> <p>Вторая группа выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Кто быстрее». Вокруг снежной бабы на расст. 1 м снежки (на всех). А дети на расст. 3 м образуют круг. Прыжки на двух ногах до снежков. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется</p> <p>«Пробеги — не задень». Повторить 2—3 раза.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	18
	19	1. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; 2. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и 3. Развивать силу в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза.</p> <p>«Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</p> <p>III часть. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.</p>	19
	20	1. Разучить повороты на лыжах; 2. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа).</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10-12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее.</p> <p>«С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	20

	24	<p>Учить отталкиваться ногами в упражнении «Гонки санок»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать быстроту реакции при прыжках в иге «Не попадись» 2. Формирование чувства равновесия в игре «По мостику» 	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде воспитателя (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками-«крыльями», как птицы, и т.д.).</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Гонки санок». Играющие (дети из первой шеренги) ставят санки на одну линию и садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу воспитателя: «Марш!» — передвигаются на санках до линии финиша (расстояние 10 м), отталкиваясь двумя ногами. Педагог отмечает тех игроков, которые быстрее всех выполнили задание. Затем соревнуются дети второй шеренги. Игра повторяется 2 раза.</p> <p>«Не попадись». Из снежков выкладывается круг, играющие стоят за кругом, в центре круга 2—3 ловишки. Дети прыгают в круг и из круга по мере приближения к ним водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены 5—6 детей, игра останавливается и выбираются новые водящие из числа ни разу не пойманных ребят.</p> <p>«По мостику». Ходьба по снежному валу, балансируя руками.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	24
	25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить игровые упражнения с бегом; 2. Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, 3. Развивать ловкость и глазомер. 	<p>I часть. Построение в колонну по одному; непрерывный бег за воспитателем продолжительностью до 1 минуты между ледяными постройками, переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Пас точно на клюшку». Дети разбиваются на пары, Играющий с шайбой не сильным точным движением подает шайбу на клюшку партнера, а тот, поймав ее, тем же движ-ем возвращает обратно. Следить, чтобы дети не подбрасывали шайбу, а передавали ее скользящим движением.</p> <p>«Проведи —не задень». 3—4 колонны, у каждого клюшка и шайба. Провести шайбу между кеглями, поставленными в ряд (расстояние между ними 1 м). Таким образом надо провести шайбу с одной стороны площадки на другую сторону.</p> <p>Подвижная игра «Горелки». Играющие встают в две колонны, взявшись за руки; впереди —водящий. Дети хором произносят: Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три —беги!</p> <p>С последним словом дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны —один бежит справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары ребенок становится водящим. Для усиления двигательной активности и интереса можно построить детей в 2—3 колонны.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает —не летает».</p>	25
	26	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнять в ведении мяча на скорость. 2.Развивать скоростно- силовые качества при прыжках на 1 ноге. 3.Повторить бег со сменой темпа. 	<p>I часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение, в колонну по 1му. Ходьба в колонне по 1му. Бег– 30 сек, ходьба – 20 сек., бег – 40 сек. Чередовать. Следить за признаками утомляемости. При их проявлении снизить нагрузку.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Ловкие ребята» Играющие (первая группа) строятся у исходной черты, у каждого по одному мячу (большой диаметр). По команде воспитателя нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее (дистанция 5 м). Воспитатель отмечает первых 3х победителей. Приглашается вторая группа детей.</p> <p>«Кто быстрее» (эстафета с прыжками) Играющие спрятаться в 2 колонны. По команде воспитателя дети, стоящие первыми, выполняют прыжки на правой или левой ноге до флажка (дистанция 3 метра). Обогнув его, быстрым шагом возвращаются в конец своей колонны. Следующий игрок начинает задание после того, как предыдущий пересечет условную линию. Побеждает команда, быстро выполнившая упражнение.</p> <p>Подвижная игра «Карусель». Дети образуют круг, держась за шнур правой рукой, идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым вслух:</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	26

		27	<p>1. Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании;</p> <p>2. Повторить игровые упражнения в равновесии, и с мячом.</p> <p>3. Упражнять в прыжках</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег, дистанция 10 м, и так в чередовании несколько раз подряд.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Канатоходец». Играющие (первая группа) строятся в две колонны. От линии старта на расстоянии 3 м обозначается линия финиша и ставятся два предмета (кегля, кубик). В руках у игроков, стоящих первыми в колоннах, по мешочку (с песком). По сигналу воспитателя дети кладут мешочки на голову, руки в стороны и передвигаются быстрым шагом. Дойдя до линии финиша, берут мешочек в руки, огибают предмет и бегом возвращаются в свою колонну, передают мешочек следующему игроку и встают в конец своей колонны. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.</p> <p>«Удочка» — игровое упражнение с прыжками.</p> <p>Эстафета с мячом «Быстро передай».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».</p>	27
		28	<p>1. Разучить упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p>2. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>3. Повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитателя дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Прокати — сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6—8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>«Пробеги — не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	28
		29	<p>1. Учить детей бегу с ускорением в игре «Ловишки — перебежки»</p> <p>2. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;</p> <p>3. Упражнять в передаче большого мяча над головой.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Ловишки-перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает, а вторая догоняет и старается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиша. При повторной перебежке дети меняются ролями.</p> <p>«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3—4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде воспитателя дети передают мяч назад двумя руками над головой (расстояние между игроками один шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	29

		30	<p>1. Упражнять в прокатывании обруча.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>3. Развивать выносливость в длительном беге.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба враспынную между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пройди —не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд. «Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша. «Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	30
		31	<p>1. Продолжать учить точности удара ногой в упражнении с мячом.</p> <p>2. Упражнять в прыжках и беге в игре «Кто быстрее».</p> <p>3. Развивать скорость в беге.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну. «Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему. Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	31
		32	<p>1. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>2. Развивать меткость в упражнении «Сбей кеглю»;</p> <p>3. Продолжать упражнять в прыжках, сохраняя равновесие.</p>	<p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Сбей кеглю». Стоя в шеренге прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю на раст. 4 м., 2—3 раза. «Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли на раст. 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя. Игра «С кочки на кочку». Прыжки в 2х колоннах из обруча в обруч наперегонки</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.</p>	32

		33	<p>1. Учить не ронять и отбивать волан.</p> <p>2. Продолжать разучивать эл-ты футбола – ведение мяча.</p> <p>3. Повторить передачу мяча.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» В два ряда кегли (5—6 штук), на расст. 1,5 м. Провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.</p> <p>«Пас друг другу». Одна группа перекатывает мяч друг другу (расст. 1,5 -2м.), поочередно то правой, то левой ногой.</p> <p>«Отбей волан». Вторая группа в парах отбивают волан, стараясь не уронить его.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	33
		34	<p>1. Учить не ронять и отбивать волан.</p> <p>2. Продолжать разучивать эл-ты футбола – ведение мяча.</p> <p>3. Повторить передачу мяча.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» В два ряда кегли (5—6 штук), на расст. 1,5 м. Провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе.</p> <p>«Пас друг другу». Одна группа перекатывает мяч друг другу (расст. 1,5 -2м.), поочередно то правой, то левой ногой.</p> <p>«Отбей волан». Вторая группа в парах отбивают волан, стараясь не уронить его.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	34
		35	<p>1. Развивать выносливость в непрерывном беге;</p> <p>2. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;</p> <p>3. Повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати —не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2—3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга.</p> <p>Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м.</p> <p>По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее.</p> <p>«Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	35
		36	<p>1. Продолжать учить ведению мяча с продвижением вперед.</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p>3. Упражнять в беге на скорость.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей.</p> <p>«Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.</p> <p>Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p>	36

	37	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с измен. темпа движ.;</p> <p>2. Игровых упр-ях с мячом.</p> <p>3. Воспитывать ловкость</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	37
--	----	--	--	----

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»
образовательная область «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 6-7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для подгруппы детей 5 – 6 лет разработана на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотая рыбка» муниципального образования город Ноябрьск.

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева От рождения до школы Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования Издание 2, исправленное Мозаика – Синтез, М-2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (5-6 лет). М.: Мозаика –Синтез 2014
3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
4. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика –Синтез 2014
5. Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

Количество компонентов непрерывной образовательной деятельности

НОД	6-7 лет
Длительность	30 мин
Количество в неделю	1
Количество в год	37

Сопутствующими формами образовательной деятельности являются: игры с использованием нестандартного оборудования и художественного слова, оборудования и художественного слова, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Цель:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол).

Новизна данной рабочей учебной программы заключается: в применении вариативных и оригинальных форм, средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста НРК представлен в виде подвижных игр коренных народов Крайнего Севера.

На основании приказа департамента образования № 417- ОД от 05.04.2012 года в рабочую программу были внесены изменения о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ дошкольных образовательных учреждений города Ноябрьска, реализующих основные общеобразовательные программы дошкольного образования.

Национально-региональный компонент в МБДОУ «Золотая рыбка» реализуется через принцип этнокультурной соотнесенности, то есть приобщение воспитанников к быту ненецкого и хантыйского народов, его традициям и культуре в разных видах деятельности.

Приоритетным направлением работы ДОУ является создание оптимальных условий для гармоничного развития воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей, обеспечение равных стартовых возможностей для обучения детей в образовательных учреждениях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования.

Особенностями организации образовательного процесса являются работа по подгруппам с учетом индивидуальных особенностей детей.

В ходе реализации программы используются такие **формы** организации образовательного процесса: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, игра, беседа, рассказывание, рассматривание иллюстраций, контрольно – динамическая деятельность, спортивные и физкультурные досуги, спортивные состязания.

Педагогический мониторинг знаний и умений детей по освоению образовательной области «Физическое развитие» проводится 2 раза в год: ноябрь (15.11 - 30.11), апрель (15.04 - 30.04), в форме игр, соревнований, упражнений, наблюдений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-6 ГОДА

	Кол-во НОД в неделю	Кол – НОД за год
Строевые упражнения	1	37
Ходьба бег	1	37
Равновесие	1	10
Прыжки	1	25
Катание, бросание, метание	1	26
Элементы баскетбола	1	18
Элементы футбола	1	15
Катание на велосипеде, самокате	1	4
Ходьба на лыжах	1	10

Типы проведения непрерывной образовательной деятельности	Периодичность	Кол-во
Учебно-тренировочная образовательная деятельность направлена на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Она включает большое количество циклических движений, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости	1 раз в месяц	10
Традиционная может носить <i>обучающий, смешанный и вариативный</i> характер. Деятельность обучающего характера направлена на ознакомление с новым программным материалом (обучение подвижным играм, знакомство с правилами, содержанием, техникой выполнения). Деятельность смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее, строится главным образом на повторении пройденного материала. Образовательная деятельность вариативного характера основана на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты двигательных заданий (в п.и.)		
Сюжетная		
Игровая образовательная деятельность построена на основе разнообразных подвижных игр		27
Тематическая образовательная деятельность проводится по специальной методике и посвящена одному виду физических упражнений (важно добиваться хорошего качества выполнения заданий)		
По интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями и инвентарем. Это способствует развитию двигательных способностей и творчества детей		
Контрольно-диагностическая образовательная деятельность направлена на количественную и качественную оценку результатов, достигнутых детьми в ОВД и в развитии физических качеств. Результаты, зафиксированные в протоколах, анализируются и сопоставляются с ориентировочными показателями для данного возраста, что дает возможность проследить динамику освоения детьми ОВД и развития физических качеств		

Требования к освоению образовательной области «Физическое развитие»

1. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
2. Имеет представление об истории олимпийского движения.
3. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
4. Осознанно выполняет движения.
5. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
8. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.
9. Ориентируется в пространстве.
10. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.
11. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.
12. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Содержание работы по освоению образовательного компонента «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе.

Тема (раздел)	Содержание	Требования к овладению необходимыми знаниями и умениями
Ходьба	Ходьба разными способами: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок используя разное положение рук. Приставными шагами вперед и в стороны; в приседе, полуприседе. Ходьба с разным пространственным расположением: в колонне по одному, по два, по три, вдоль границ зала, с поворотом, с разными заданиями.	Ходит легко, непринужденно двигая руками, сохраняя осанку. Пользуется разными способами ходьбы. Знает положение всех частей тела, сохраняет правильную осанку, при перемещении по разным поверхностям.
Бег	Бег разными способами. Бег из разных исходных положений. Бег в разном темпе. Бег с препятствиями. Непрерывный бег в медленном темпе (1,5-2 мин). Челночный бег. Бег на скорость.	Бегаёт, используя перекат с пятки на носок; быстро начинает бег из разных исходных положений. Бегаёт широким шагом, сильнее отталкиваясь.

Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, разными способами.</p> <p>Прыжки на месте на одной ноге</p> <p>Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед; с разным положением рук,</p> <p>Прыжки в высоту с места на одной, двух ногах; через предметы; из обруча в обруч; запрыгивание на высоту с места; с высоты в обозначенное место.</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки в длину и высоту с разбега; через скакалку.</p>	<p>Согласовывает движения рук, ног и туловища для увеличения силы толчка. Выполняет прыжок в длину и высоту с разбега.</p> <p>Отталкиваясь одной ногой, приземляется на две ноги.</p> <p>В прыжках в длину с места толчок выполняет двумя ногами, а в прыжках с разбега - одной ногой.</p>
Бросание, ловля, метание	<p>Прокатывание мячей разного размера.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками, отбивание на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Метание предметов.</p>	<p>Использует разные исходные положения для ног в зависимости от предмета. Выполняет метание разными способами.</p> <p>Использует разные виды замаха. Понимает разницу в действиях при метании в даль и в цель.</p>
Ползание, лазанье	<p>Ползание разными способами; подлезание под препятствия разной высоты.</p> <p>Подтягивание на скамейке руками из положения лежа на животе, стоя на коленях. Перелезание прямо и боком.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами.</p>	<p>Выполняет ползание и подлезание разными способами.</p> <p>Владеет перекрестной координацией при лазании по гимнастической стенке. Использует точные названия способов подлезания, умеет объяснить выбор способа подлезания в разной обстановке.</p>
Упражнения в равновесии	<p>Ходьба по уменьшенной площади опоры.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными заданиями.</p> <p>Ходьба и бег по наклонной поверхности.</p> <p>Стойка на одной ноге; кружение и т.д.</p>	<p>Знает, как сохранять равновесие. Сохраняет равновесие при перемещении по узкой поверхности, при подъеме и спуске по наклонной, при преодолении препятствий.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Для рук и плечевого пояса. Для ног. Для туловища.</p> <p>Все упражнения выполнять из разных и.п. для рук, туловища, ног; с предметами и без них, на предметах; в разном темпе и с изменением темпа; плавно и резко; сочетая движения рук и ног, рук и туловища. Действовать в парах.</p>	<p>Принимает заданное исходное положение; выбирает исходное положение самостоятельно.</p> <p>Согласовывает движения рук, ног, туловища в однонаправленных и разнонаправленных упражнениях. Показывает знакомые упражнения. Выполняет упражнения из разных исходных положений, в разном темпе и амплитуде движений, показывает знакомые упражнения сверстникам.</p>
Спортивные упражнения	<p>Катание на санках.</p> <p>Ходьба на лыжах.</p> <p>Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?». «Встречная эстафета», «Не задень» и др.</p>	<p>Катает друг друга на санках, катается с горки, поднимает заранее положенный предмет.</p> <p>Выполняет разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот), участвует в играх – эстафетах.</p> <p>Ходит на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину. Ходит попеременным ходом (с палками). Проходит на лыжах 600 м. в среднем темпе, 2-3 км. в медленном темпе. Выполняет повороты переступанием в</p>

		движении. Поднимается на горку лесенкой, ёлочкой. Спускается с горки в низкой и высокой стойке, тормозит.
	Катание на велосипеде и самокате.	Самостоятельно катается на двухколесном велосипеде по прямой, тормозит. Катается на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4 - 5 фигур. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
	Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч др. др. двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками от плеча, из –за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую. Передвигаться с остановкой на сигнал.
	Бадминтон.	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
	Элементы футбола.	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногами, стоя наместе. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Подвижные игры	С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бериленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Найди свой цвет», «Перелёт птиц», «Ловишки - перебежки», «Кошка и мышки», «Мороз Красный нос», «Пятнашки», «Ловишки парами»
	С прыжками.	«Лягушка и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Не оставайся на полу», «Караси и щука», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньшепрыжков?», «Классы», «Смелые воробышки»
	С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении».
	С метанием.	«Кого назвали – тот ловит мяч», «Стоп», «Школа мяча», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо».
	Эстафеты.	«Весёлые соревнования», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
	С элементами соревнования.	«Кто скорее пробежит через препятствия к

	флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Кто выше?», «Найди свою пару», «Эстафеты»
Народные игры.	«Гори, гори ясно!», «Лапта», «Карусели», «Совушка» и др.

Способы проверки освоения содержания образовательного компонента «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие»

Оценка индивидуального развития детей по образовательному компоненту «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для старшей группы общеразвивающей направленности проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить «ближайшую зону» его здоровья, создать условия для наращивания фундаментальных возможностей систем и органов, развития жизненно важных двигательных умений.

Методика проведения педагогической диагностики:

В старшей группе проводится обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения:

Скоростно – силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега. *Силовые качества:* метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно – координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс. Контрольные упражнения должны быть:

- доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;
- отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;
- проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.
- При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Уровни освоения образовательного компонента «Физическая культура на воздухе» образовательной области «Физическое развитие»

НИЗКИЙ (0 БАЛЛОВ): Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ (1 БАЛЛ): Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включает и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ (2 БАЛЛА): Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем, для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих

ролей в игре.

При обследовании физической подготовленности дошкольников важно учитывать индивидуальный темп развития каждого ребенка.

**Календарно-тематическое планирование по образовательному компоненту «Физическая культура на воздухе»
образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе**

Дата по плану	Дата по факту	Неделя	Задачи	Содержание материала	№ НОД
		1	3. Упражнять детей в построении в колонны; 4. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<p><u>I часть.</u> Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Игровое упражнение «Быстро в колонну». Построение в три колонны (перед каждой колонной цветной ориентир — кубик или кегля. По сигналу бег врассыпную, на следующий сигнал (через 20—25 сек.) найти свое место в колонне (звене).</p> <p><u>II часть.</u> «Пингины». Прыжки по кругу с зажатым мешочком между колен. Вначале в одну сторону, затем остановка, поворот; задание повторяется. «Не промахнись». Выполняется в 2—3 кругах. Метание мешочков в обруч на расстояние 2,5 м. 2—3 раза. «По мостику». Ходьба на носках по дорожке из шнуров (ширина 15—20 см). (2—3 раза). <i>Подвижная игра «Ловишки»</i> (с ленточками).</p> <p><u>III часть.</u> Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>	1
		2	4. Разучить игровые упражнения с мячом. 5. Упражнения в прыжках. 6. Развивать ловкость в беге;	<p><u>I часть.</u> Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение задания. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Подается сигнал к ходьбе врассыпную, в затем к бегу врассыпную.</p> <p><u>II часть.</u> <i>Игровые упражнения.</i> «Передай мяч». 3—4 команды игроков строятся в колонны. У первых игроков мяч. По сигналу передавать мяч над головой назад. Последний игрок с мячом перебегает вперед и игра прод-ся. 2 раза. «Не задень». В два ряда ставятся 5—6 кеглей на расст. 40 см. Выполнение в в 2х шеренгах. Сначала по 1му пробуют. Поточно пробегают «змейкой» на перегонки. 2р . <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята</i>». 3—4 раза.</p> <p><u>III часть.</u> Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	2
		3	4. Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, 5. Упражнять в прыжках. 6. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	<p><u>I часть.</u> Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты; переход на обычную ходьбу.</p> <p><u>II часть.</u> <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2—3 водящих. По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30—40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбирается новый водящий из числа тех, кто ни разу не был пойман, игра повторяется. «Мяч о стенку». Играющие становятся перед стенкой на расст. 2—3 м, у каждого ребенка малый мяч. Дети выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от земли (пола). <i>Подвижная игра «Быстро возьми</i>». Дети выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» — каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. 2—3 раза.</p> <p><u>III часть.</u> Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.</p>	3

		4	<p>4. Упражнять в беге на длинную дистанцию;</p> <p>5. Повторить в прыжках задания с мячом</p> <p>6. Развивать ловкость и глазомер.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Поймай мяч». Играющие распределяются на тройки. Двое ребят встают на расстоянии 2—2,5 м друг от друга и перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его. Если водящий дотронется до мяча или поймает его, то меняется с проигравшим местами, и игра продолжается. Игра прекращается по сигналу воспитателя. Воспитатель предлагает детям распределиться так, чтобы по росту и своим двигательным возможностям они были примерно равны.</p> <p>«Будь ловким». Воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. Достигнув линии финиша, возвращается в свою колонну шагом. Задание выполняет следующий игрок.</p> <p>«Найди свой цвет». В разных концах площадки воспитатель ставит в небольшие кружки кегли разных цветов. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал воспитателя все разбегаются по площадке врассыпную. На другой сигнал: «Найди свой цвет!» — каждый игрок должен не только найти свой цвет, но и не уронить кеглю. Побеждают игроки, построившие правильный круг, не задевшие за предмет и не перепутавшие место расположения своего круга.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них (расстояние между кеглями 50 см).</p>	4
		5	<p>4. Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола),</p> <p>5. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;</p> <p>6. Упражнять в прыжках.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>Дети разделяются на две группы (мальчики и девочки), каждый ребенок берет мяч. Воспитатель сначала дает задание девочкам: отбивать мяч правой и левой рукой на месте, затем ведение мяча на месте и в движении попеременно правой и левой рукой; при этом ладонь согнута в виде чашечки, пальцы удобно разведены. Ведение мяча начинается мягким движением кисти. После показа и объяснения девочки выполняют упражнения самостоятельно на месте и в движении, а воспитатель занимается с группой мальчиков. Мальчики разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 2—3 м и передают мяч друг другу правой и левой ногой. Воспитатель напоминает, что при передаче мяч не должен посыпаться с большой силой и тем более попадать выше уровня голени. По команде педагога дети посылают мяч друг другу правой и левой ногой, но не отпуская его далеко от себя.</p> <p>Подвижная игра «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	5
		6	<p>4. Разучить игровые упражнения с мячом;</p> <p>5. Упражнять в ходьбе и беге;</p> <p>6. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе продолжительностью до 1 минуты и на ходьбу.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Проведи мяч» (баскетбольный вариант).</p> <p>Все играющие получают по одному мячу большого диаметра. Воспитатель показывает детям, как следует вести мяч — передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, а кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Воспитатель объясняет, что вести мяч надо несколько сбоку от себя, равномерно. Предлагает детям выполнить ведение мяча на месте, а затем, продвигаясь вперед на расстояние 5—6 метров. Ребята должны расположиться так, чтобы не мешать друг другу. Можно разделить детей на две группы — одна группа будет выполнять упражнение на месте, а другая в движении, затем они меняются заданиями.</p> <p>«Мяч водящему». Играющие распределяются на 2—3 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!» (рис. 4).</p> <p>«Не попадись». Игровое упражнение с прыжками.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	6

		7	1. Познакомить с игрой в бадминтон; 2. Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, 3. Повторить прыжки.	I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5—6 шнуров; бег с перешагиванием через предметы, обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты. II часть. Игровые упражнения в парах по подгруппам: «Пас друг другу». Передача (пас) мяча попеременно правой и левой ногой друг другу. «Отбей волан». Девочки также делятся на пары. Показать, как надо подбросить волан, ударить по нему ракеткой, направляя в заданном направлении. Другой игрок должен отбить волан обратно. Поставить детям цель, чтобы волан падал на землю как можно реже. Позже детям поменяться заданиями. «Будь ловким» (эстафета). Построить две колонны. Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, мячи, кегли) до обозначенной линии финиша и вернуться шагом в конец своей колонны. Каждый следующий игрок начинает упражнение после того, как предыдущий пересечет линию финиша. Повторить 2 раза. III часть. Ходьба в колонне по одному.	7
		8	4. Разучить игру «Посадка картофеля»; 5. Упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». 6. Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты;	I часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную. II часть. Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Игра повторяется не более двух раз. «Попади в корзину» (баскетбольную). Показать как надо бросать мяч: ноги слегка расставлены и согнуты, мяч в обеих руках у груди — это и.п.; описав небольшую дугу вниз на себя и выпрямляя руки вверх, бросить мяч с одновременным разгибанием ног. Пальцы при этом мягким толчком направляют мяч в корзину. Выполнение поточное по подгруппам. 2я группа детей в это время выполняет задание с мячом «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4—5 м.). Подвижная игра «Ловишки-перебежки». III часть. Игра малой подвижности «Затейники». Взявшись за руки, дети идут вокруг ведущего вправо и влево, произнося текст. После этого останавливаются, затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки его повторяют. (3-4 р.).	8

С установлением снежного покрова начинается лыжная подготовка

			Задачи	Содержание НОД	
			1. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом. 2. Закреплять умение самостоятельно крепить лыжи к ботинкам. 3. Развивать ловкость и равновесие в игре «У кого меньше шагов»	Занятие 1 Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу. Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м). Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).	
			1. Продолжать учить переносить вес тела с одной ноги на другую при передвижении скользящими шагами, широко размахивать руками, сочетая с ритмом шагов. 2. Закреплять умение выполнять повороты «веером». 3. Развивать выносливость при передвижении на дистанцию 300 метров.	Занятие 2 Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3—4», «5—6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1—6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседа — «пружинка». Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов. Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).	

		<p>1 Продолжать учить при передвижении скользящими шагами, широко размахивать руками, сочетая с ритмом шагов, способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;</p> <p>2. Закреплять умение выполнять повороты «всеором».</p> <p>3. Развивать ловкость и равновесие в игре «Шире шаг»</p>	<p>Занятие 3</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).</p> <p>Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)</p>	
		<p>1 Учить выполнять энергичный толчек ногой для более длительного скольжения.</p> <p>2. Закреплять умение выполнять повороты переступанием в обе стороны.</p> <p>3. Развивать выносливость при передвижении на дистанцию 200 метров.</p>	<p>Занятие 4</p> <p>Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.</p> <p>Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м).</p> <p>Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).</p>	
		<p>1. Учить стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;</p> <p>2. закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;</p> <p>3. Развивать выносливость при передвижении на дистанцию 200 метров.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 5</p> <p>Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).</p>	

При погодных условиях ниже 15 градусов занятия проводятся в условиях спортивного зала

	9	<p>4. Повторить бег;</p> <p>5. Усложнить игровые упражнения с мячом,</p> <p>6. Упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя: «Стоп!» —остановиться; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, переход на ходьбу враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Мяч о стенку». Одна группа детей получает мячи и строится в одну шеренгу перед стенкой (заборчиком). Дается задание выполнить броски мяча о стенку и после отскока о землю поймать его. Расстояние до стенки 2 метра.</p> <p>«Поймай мяч». Другая группа детей распределяется на тройки. Двое встают на расстоянии 2 метров др.от др., а 3й игрок между ними. Игроки перебрасывают мяч друг другу, а 3й игрок старается коснуться его рукой или поймать его. Если ему удастся, то он меняется местами с проигравшим. «Не задень». Воспитатель ставит в два ряда кегли на расстоянии 30 см одна от другой. Дети строятся в две колонны и выполняют ходьбу на носках между кеглями, стараясь не задеть и не уронить их. (2—3 раза). П/И. «Мышеловка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу»</p>	9
--	---	--	--	---

		10	<p>4. Повторить бег с перешагиванием через предметы,</p> <p>5. Развивать координацию движений; ловкость в игровом задании с мячом,</p> <p>6. Упражнять в беге.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на бег с перешагиванием через шнуры (косички) попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную, по команде воспитателя: «Стоп!» — остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Игроки строятся в 3—4 колонны. На расстоянии 2 метров от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель обозначает чертой (шнуром) исходные линии для игроков и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны, таким образом вся колонна постепенно передвигается к исходной линии. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх — команда победила. Игра повторяется.</p> <p>«По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (ширина 15—20 см). Воспитатель предлагает пройти по «мостику» на носочках, руки за головой. Длина дорожки 2,5-3 м. Повторить 2 раза.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Затейники».</p>	10
		11	<p>На воздухе</p> <p>4. Упражнять в беге, в перебрасывании мяча в шеренгах.</p> <p>5. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>6. Развивать выносливость;</p> <p>4.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба врассыпную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Перебрось и поймай». Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2,5 м, на равном расстоянии от каждой проводится «коридор» шириной в 0,5 м. У ребят одной шеренги мячи. По команде воспитателя игроки бросают мячи в «коридор» правой (или левой) рукой, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока.</p> <p>«Перепрыгни — не задень». Дети строятся в три-четыре колонны. Воспитатель вдоль зала (площадки) кладет шнур (канат) длиной 4 метра. Исходное положение — стоя сбоку от шнура, руки произвольно. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, без пауз, продвигаясь вперед.</p> <p>«Ловишки парами». Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3—4 шагов одна от другой, по команде воспитателя: «Беги!» — ребята первой шеренги убегают, игроки второй шеренги догоняют каждый свою пару, прежде чем те пересекут линию финиша (расстояние 10—12 м). После двух перебежек дети меняются ролями.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>	11
		12	<p>4. Повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>5. Повторить игровые упражнения с прыжками,</p> <p>6. Совершенствовать выполнение упражнений с бегом и мячом.</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи).</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Мяч о стенку». Одна группа детей встает на расстоянии 2—3 метров от стенки (заборчика) и выполняет броски мяча о стену и ловлю его после отскока о землю. Другая группа детей выполняет броски мяча вверх и ловлю его двумя руками. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями.</p> <p>Игра «Ловишки-перебежки».</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	12

	13	3. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; 4. Упражнять в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». Дети распределяются по всей площадке, каждый ребенок лепит 4—5 снежков. На исходную линию выходит первая группа детей. Дается задание бросать снежки до кеглей (поставленных в одну линию на расстоянии 4—5 м от исходной линии), стараясь сбить их. Вторая линия, до которой следует добросить, находится на расстоянии 5—6 м и третья — на расстоянии 8—10 м. Отмечаются наиболее меткие игроки. Приглашается вторая группа детей. «Не задень». Воспитатель ставит кегли в одну линию (расстояние между кеглями 50 см), 6—8 штук. Дается задание быстро пройти между кеглями и не задеть их. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами. Подвижная игра «Мороз Красный нос». На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий — Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит текст. После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий догоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.</p>	13
	14	4. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; 5. Упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; 6. Отработать точность в бросании снежков в цель.	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Метко в цель». Играющие лепят по несколько снежков и строятся у исходной черты. По сигналу воспитателя броски снежков в вертикальную цель (щит, забор) с расстояния 3 м правой и левой рукой. «Кто быстрее до снеговика». Играющие располагаются вокруг снеговика на равном от него расстоянии (3—4 м), у каждого перед ногами лежит снежок. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах до снеговика, затем поворачиваются кругом и прыгают в обратном направлении до снежка, берут его и поднимают над головой. Упражнение повторяется 2—3 раза. Отмечаются дети, которые быстро и правильно выполнили задание. «Пройдем по мосточку». Ходьба по снежному валу в колонне по одному, свободно балансируя руками. В конце мостика сойти, не спрыгивая. Воспитатель осуществляет страховку. Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».</p>	14
	15	4. Упражнять в прыжках на двух ногах; 5. Повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель. 6. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах;	<p>I часть. Одна группа детей занимается с воспитателем — проводится ходьба на лыжах (дистанция 40—50 м). Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками (каждый ребенок лепит снежки для себя) вдоль обозначенной линии (шнур, веревка). По команде воспитателя дети меняются местами — первая группа начинает лепить снежки, а вторая приступает под руководством педагога к ходьбе на лыжах.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них воспитатель ставит цветные кегли. По команде педагога дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Игра «Смелые воробышки». Дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий — кошка. Дети изображают воробышков и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка, получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий. По окончании игрового упражнения отмечаются самая ловкая кошка и смелые, ловкие воробышки, не попавшие к ней в лапы.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями, поставленными на расстоянии 50 см одна от другой.</p>	15

	16	4. Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; 5. Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; 6. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	<p>I часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. Одна группа детей под руководством воспитателя выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. Вторая группа детей (после показа и объяснения) выполняет игровое упражнение с шайбой и клюшкой. Из снега делают ворота (заранее) шириной 1,5 м и глубиной 0,5 м. С расстояния 2 м играющие поочередно стараются загнать в них шайбу. Для увеличения двигательной активности детей можно сделать несколько ворот (2—3 штуки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. Время рассчитывается по упражнению в ходьбе на лыжах.</p> <p>«По дорожке». На утрамбованной снежной дорожке заливается отрезок длиной 4—6 м, шириной 40—50 см. Играющие энергично разбегаются по снегу и скользят по ледяной дорожке, стараясь прокатиться как можно дальше. Сбоку можно поставить ориентиры (цветные кубики или кегли) с обозначением расстояния, чтобы отметить, кто дальше проскользит. Воспитатель отмечает самых ловких детей.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем («туристы»).</p>	16
	17	3. Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; 4. Повторить игровые упражнения.	<p>I часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.</p> <p>II часть. Первая группа детей, разбившись на пары (примерно равные по физическим возможностям), катают друг друга на санках.</p> <p>Вторая группа строится в одну шеренгу и выполняет шаги на лыжах вправо и влево переступанием под руководством воспитателя. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии до 80 м. По команде педагога дети меняются заданиями — одна группа встает на лыжи, вторая приступает к катанию друг друга на санках.</p> <p>«Сбей кеглю». Дети первой группы лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу. На расстоянии 4—5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» — дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Отмечаются ребят, которым удалось попасть по мишени. Затем метание выполняет вторая группа детей.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	17
	18	3. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; 4. повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	<p>I часть. Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках с горы. Напомнить!!! садится на санки вплотную др. к др., ноги на полозьях. Первый держится за шнур, натягивая его на себя, а сидящий сзади держится руками за на уровне пояса. При повторном спуске дети меняются местами.</p> <p>Вторая группа выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее». Вокруг снежной бабы на расст. 1 м снежки (на всех). А дети на расст. 3 м образуют круг. Прыжки на двух ногах до снежков. Возвращаются шагом на исходную линию, упражнение повторяется «Пробеги — не задень». Повторить 2—3 раза.</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	18
	19	4. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; 5. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и 6. Развивать силу в метании снежков на дальность.	<p>I часть. Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Пробеги — не задень» — бег между снежками, положенными в одну линию, 2 раза. «Кто дальше бросит». Дети лепят снежки и строятся на исходной линии в шеренгу. По команде воспитателя: «Бросили!» — метание снежков на дальность. Для ориентира ставятся кегли или цветные флажки. Педагог отмечает детей, которые бросили снежки дальше других.</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос»</p> <p>III часть. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.</p>	19

	20	3. Разучить повороты на лыжах; 4. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом (участвует вся группа). II часть. Игровые упражнения. «По местам». На противоположных сторонах площадки в две шеренги ставятся санки, расстояние между шеренгами 10-12 м. Дети стоят около санок парами. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал: «По местам!» — каждый ребенок должен занять свое место на санках как можно быстрее. «С горки». Катание на санках с горки парами. Главное условие — соблюдение дистанции друг от друга для предупреждения травм. III часть. Ходьба в колонне по одному.	20
	21	4. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, 5. Повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, 6. Формирование навыка скольжения по ледяной дорожке.	I часть. Построение: одна группа детей на лыжах, вторая — с санками. Дети первой группы катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. Напоминаются правила: во избежание травм подниматься на горку только в обозначенном месте. Вторая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка» — сгибание и разгибание колен, приседая; ходьба по лыжне на расстояние до 100 м. По команде воспитателя дети меняются местами и заданиями. II часть. Игровые упражнения. «Точный пас». Играющие разбиваются на пары, в руках у каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре также в руках шайба. Дети встают на расстоянии 2-2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу плавными, несильными движениями, чтобы она точно попадала на клюшку партнера. «По дорожке». Вторая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет скольжение по 2-3 ледяным дорожкам, разбежавшись по снегу. В целях безопасности, пока один ребенок не сойдет с ледяной дорожки, второй не начинает разбега, причем каждый выполнивший задание должен быстро отойти в сторону. Подвижная игра «Мороз Красный нос». III часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	21

При погоде выше – 15 градусов и при ветре не более 5 м/с продолжается лыжная подготовка

Лыжная подготовка

		1. Учить стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед; 2. закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; 3. Развивать выносливость при передвижении на дистанцию 200 метров.	Занятие 5 Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).	22
		4. обучать передвижению на лыжах, добиваясь одно-опорного скольжения; 5. закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; 3. продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;	Занятие 6 Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).	23

		<p>1. Учить основам перекрестной координации движений при ходьбе с палками;</p> <p>6. Закреплять навык ступающего и скользящего шага.</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость при скользящем шаге на дистанции 200 метров.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 7</p> <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6—8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).</p> <p>Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.</p>	24
		<p>1. Учить передвигаться скользящим шагом наперегонки в игре «Кто самый быстрый».</p> <p>2. Закрепление стойки лыжника в упражнении «пружинка»;</p> <p>3. Развивать выносливость при ходьбе на дистанции 200-300 метров.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 8</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).</p> <p>Игра «Кто самый быстрый». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200-300 м).</p>	25
		<p>1. Учить передвигаться скользящим шагом наперегонки в игре «У кого меньше шагов».</p> <p>2. Закрепление стойки лыжника в упражнении «пружинка»;</p> <p>3. Развивать выносливость при ходьбе на дистанции 200-300 метров.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 9</p> <p>Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево.</p> <p>Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.</p> <p>Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м).</p>	26
		<p>1. Учить передвигаться скользящим шагом наперегонки в игре «Кто самый быстрый».</p> <p>2. Закрепление стойки лыжника в упражнении «пружинка»;</p> <p>3. Развивать выносливость при ходьбе на дистанции 200-300 метров.</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 10</p> <p>Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер.</p> <p>Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5—6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).</p> <p>Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).</p>	27

	28	<p>4. Разучить упражнение с прокатыванием мяча;</p> <p>5. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>6. Повторить игровые задания с прыжками.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По команде воспитателя дети первой группы выполняют бег в быстром темпе до обозначенной линии (дистанция 10 м). Затем задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется 2—3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения.</p> <p>«Прокати — сбей». На расстоянии 6 м от исходной линии ставятся кегли (6—8 штук). Воспитатель приглашает первую группу детей (в руках у каждого ребенка мяч). Ребята строятся в шеренгу и прокатывают мячи в прямом направлении, стараясь сбить кегли. Дети, стоящие на противоположной стороне, подхватывают мячи. Снова расставляются кегли, и задание выполняет вторая группа детей. Упражнение повторяется несколько раз.</p> <p>«Пробеги — не задень». Кегли ставят в одну линию на расстоянии 40 см одна от другой. Колонной по одному дети пробегают «змейкой» между кеглями, стараясь не задеть их. Упражнение повторяется.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности.</p>	28
	29	<p>4. Учить детей бегу с ускорением в игре «Ловишки — перебежки»</p> <p>5. Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега;</p> <p>6. Упражнять в передаче большого мяча над головой.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег в чередовании: 10 м — ходьба, 10 м — бег; повторить несколько раз.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Ловишки-перебежки». Дети строятся в две шеренги на расстоянии одного метра одна от другой. По команде воспитателя первая группа детей убегает, а вторая догоняет и старается осалить, прежде чем ребята пересекут линию финиша. При повторной перебежке дети меняются ролями.</p> <p>«Передача мяча в колонне». Играющие строятся в 3—4 колонны, в руках у первых игроков по мячу большого диаметра. По команде воспитателя дети передают мяч назад двумя руками над головой (расстояние между игроками один шаг). Как только последний в колонне игрок получает мяч, он бежит, встает впереди своей колонны и так же передает мяч, и так до тех пор, пока впереди не окажется ведущий колонны. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	29
	30	<p>4. Упражнять в прокатывании обруча.</p> <p>5. Повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>6. Развивать выносливость в длительном беге.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в умеренном темпе продолжительностью до 1,5 минуты, ходьба в рассыпную между предметами.</p> <p>II часть. <i>Игровые упражнения.</i></p> <p>«Пройди — не задень». Ходьба на носках, руки за головой между кеглями (8-10 штук), поставленными на расстоянии 30 см одна от другой в ряд.</p> <p>«Догони обруч». Дети строятся в две шеренги в двух шагах одна от другой. У каждого ребенка обруч. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону, берут обруч в руку и становятся лицом ко второй шеренге. Задание выполняет следующая группа. Воспитатель отмечает тех ребят, кто не уронил обруч и быстро достиг линии финиша.</p> <p>«Перебрось и поймай». Дети разбиваются на пары, в руках у одного ребенка в каждой паре мяч (большой диаметр). Свободно расположившись по залу, дети перебрасывают мяч друг другу.</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p>III часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	30

	31	<p>4. Продолжать учить точности удара ногой в упражнении с мячом.</p> <p>5. Упражнять в прыжках и беге в игре «Кто быстрее».</p> <p>6. Развивать скорость в беге.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в 2—3 шеренги. Указание: как можно быстрее выполнить бег с одной стороны зала на другую до линии финиша (дистанция 10 м). Для того чтобы дети не замедляли бег по мере приближения к финишу, ориентиры ставятся несколько дальше, на 2—3 м (кубики, кегли). После 2—3 перебежек ходьба колонной по одному.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По команде воспитателя игроки, стоящие в колоннах первыми (у каждого игрока мяч), прыгают на двух ногах (дистанция 5 м) до корзины (обруча) и кладут в нее мяч. Возвращаются бегом, и, как только пересекут обозначенную линию, в игру вступают следующие игроки. При повторении игрового задания надо взять мяч из корзины и быстро вернуться в свою колонну.</p> <p>«Мяч в кругу». Играющие распределяются на несколько групп по 5—6 ребят и строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами мяч (большой диаметр). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), каждый принимает его, а затем посылает водящему.</p> <p>Подвижная игра «Карусель».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	31
	32	<p>5. Упражнять в беге на скорость;</p> <p>6. Развивать меткость в упражнении «Сбей кеглю»;</p> <p>7. Продолжать упражнять в прыжках, сохраняя равновесие.</p>	<p>I часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2—3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м), на скорость. Повторить 2—3 раза.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Сбей кеглю». Стоя в шеренге прокатывая мяч вперед, энергичным движением обеих рук постараться сбить кеглю на расст 4 м., 2—3 раза. «Пробеги —не задень». В два ряда ставятся кегли на раст. 30 см. Дети строятся в две колонны. Задание: пробежать между кеглями, не задев их, 2—3 раза. Выполняется двумя колоннами, педагог отмечает команду-победителя.</p> <p>Игра «С кочки на кочку». Прыжки в 2х колоннах из обруча в обруч наперегонки</p> <p>III часть. Ходьба колонной по одному между обручами, положенными в один ряд по прямой.</p>	32
	33	<p>4. Учить не ронять и отбивать волан.</p> <p>5. Продолжать разучивать эл-ты футбола – ведение мяча.</p> <p>6. Повторить передачу мяча.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» В два ряда кегли (5—6 штук), на расст. 1,5 м. Провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна группа перекатывает мяч друг другу (раст. 1,5 -2м.), поочередно то правой, то левой ногой. «Отбей волан». Вторая группа в парах отбивают волан, стараясь не уронить его.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	33
	34	<p>4. Учить не ронять и отбивать волан.</p> <p>5. Продолжать разучивать эл-ты футбола – ведение мяча.</p> <p>6. Повторить передачу мяча.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Проведи мяч» В два ряда кегли (5—6 штук), на расст. 1,5 м. Провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко. Дети распределяются на две команды и выполняют упражнение в среднем темпе. «Пас друг другу». Одна группа перекатывает мяч друг другу (раст. 1,5 -2м.), поочередно то правой, то левой ногой. «Отбей волан». Вторая группа в парах отбивают волан, стараясь не уронить его.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	34

	35	<p>4. Развивать выносливость в непрерывном беге;</p> <p>5. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;</p> <p>6. Повторить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>I часть. Построение в колонну по одному, ходьба, переход на бег в умеренном темпе до 1,5 минуты; ходьба между предметами.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Прокати — не урони». Играющие строятся в две шеренги на расстояние 2—3 шагов одна от другой, в руках у всех по одному обручу. По команде воспитателя дети первой шеренги, подталкивая обруч одной рукой, перебегают на другую сторону площадки за обозначенную линию. Воспитатель отмечает самых ловких и быстрых ребят, затем упражнение выполняет вторая шеренга. Упражнение повторяется 2—3 раза. «Кто быстрее». Играющие встают парами в колонну по два. Задание: прыжками (на двух ногах) в парах преодолеть дистанцию 5 м. По команде воспитателя начинают дети, стоящие первыми, затем следующая пара и так далее. «Забрось в кольцо». Дети строятся в колонну по одному и поточно, друг за другом выполняют бросание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). Подвижная игра «Совушка».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	35
	36	<p>4. Продолжать учить ведению мяча с продвижением вперед.</p> <p>5. Повторить игровые упражнения с мячом и в прыжках.</p> <p>6. Упражнять в беге на скорость.</p>	<p>I часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы — шнуры и бруски.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Кто быстрее». Играющие строятся в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. По команде воспитателя дети первой шеренги выполняют бег на скорость (дистанция 10 м) и остаются за линией финиша, в 2—3 м от нее. К бегу приглашается вторая группа детей. «Ловкие ребята». Воспитатель выкладывает обручи (плоские) в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево. Упражнения с мячом — броски мяча о землю в ходьбе по прямой, дистанция 6 м. Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>III часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.</p>	36
	37	<p>4. Упражнять детей в ходьбе и беге с измен. темпа движ.;</p> <p>5. Игровых упр-ях с мячом.</p> <p>6. Воспитывать ловкость</p>	<p>I часть. Ходьба в колонне по одному, по команде педагога дети ускоряют или замедляют темп ходьбы; ходьба колонной по одному, на сигнал воспитателя выполнение какой-либо фигуры.</p> <p>II часть. Игровые упражнения. «Мяч водящему». Играющие строятся в 3—4 круга, в центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2-3 раза. Эстафета с мячом — «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад). Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>III часть. Ходьба в колонне по одному.</p>	37