

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нягани «Детский сад №7 «Журавлик»»

Приложение 11
к адаптированной образовательной программе
дошкольного образования
для обучающихся с нарушением зрения
(слабовидящих, с амблиопией и косоглазием)
на 2023-2024 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ № 10 «ГНОМИК»

Инструктор по физической культуре:
Фомина Нина Владимировна

г. Нягань
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа является приложением к адаптированной образовательной программе дошкольного образования для детей с нарушением зрения (слабовидящих, с амблиопией и косоглазием). Содержание программы разработано на основе Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028, Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования от 17 октября 2013г. № 1155, и с учётом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой, а также «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной.

Данная рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие слабовидящих детей в возрасте от 4 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Все дети в данной группе занимаются по единой программе и нуждаются в особой организации на занятии.

Объем учебной нагрузки в течение дня, недели определен в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Учебный план по физической культуре на год рассчитан на 31 учебную неделю. Занятия по физической культуре в группе компенсирующей направленности осуществляется 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице, всего 93 занятия в год. Продолжительность занятия составляет 20 мин.

Цель: сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

В области физического развития основными *задачами* образовательной деятельности с дошкольниками 4-5 лет являются: создание условий

- для становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- овладения подвижными играми с правилами;
- обеспечения развития адаптационно-компенсаторных механизмов.

Программные коррекционно-компенсаторные задачи образовательной области «Физическое развитие» с развитием у слабовидящего и с пониженным зрением ребенка адаптационно-компенсаторных механизмов, обеспечивающих двигательную активность и пространственную ориентацию в повседневной жизни, с формированием положительного отношения к себе, своим двигательным возможностям и удовлетворением особых образовательных потребностей по направлениям педагогической деятельности.

Повышение двигательного потенциала и мобильности:

1. Развитие потребности обучающихся в движениях, потребности в формировании двигательных умений. Расширение объема движений (с учетом факторов риска для здоровья, зрения), их разнообразия. Обогащение двигательного опыта; формирование точных, целостных и

детализированных чувственных образов о движениях (крупных и тонко координированных); развитие регулирующей и контролирующей функций зрения при выполнении движений; развитие физических качеств. Формирование элементарных представлений о значении физических упражнений и занятиях физкультурой, знаний о спортивном оборудовании и способах его использования.

2. Формирование навыков правильной ходьбы в повседневной жизнедеятельности: постановка стопы с переносом тяжести с пятки на носок, достаточный выброс бедра вперед (поднимаем ногу), сохранение позы. Обогащение опыта пеших прогулок с физическими нагрузками (ходьба как физическое упражнение).

3. Расширение объема движений (с учетом факторов риска), их разнообразия. Развитие мелкой моторики рук, подвижности и силы кистей, пальцев.

4. Развитие зрительно-моторной координации, повышение контролирующей и регулирующей роли зрения в движении. Развитие и совершенствование координации, функций равновесия, чувства ритма, физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции; расширение объема двигательных умений (с учетом факторов риска); обогащение опыта выполнения освоенных движений в различных предметно-пространственных условиях (средах).

5. Развитие потребности, формирование двигательных умений и игровых действий, пространственных представлений, обогащение опыта участия в подвижных играх с различной степенью подвижности: игры низкой, умеренной, тонизирующей интенсивности нагрузки тренирующего воздействия (с учетом факторов риска).

6. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, наращиванию мышечной массы тела, подвижности суставов. Развитие правильной осанки в ходьбе, в основной стойке для выполнения упражнения, в положении сидя при выполнении познавательных заданий: прямое положение головы, шеи, туловища, правильное положение рук и ног. Укрепление и развитие мышц спины и шеи, формирование двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений этой направленности.

7. Воспитание положительного отношения, привитие интереса к выполнению закаляющих процедур, к физкультурно-оздоровительным занятиям: утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, физические упражнения на прогулке.

8. Развитие систем организма с повышением их функциональных возможностей: охрана и развитие зрения; развитие дыхательной системы - формирование умений правильного дыхания, развитие объема легких.

Поддержание психоэмоционального тонуса (бодрого состояния) ребенка с нарушениями зрения.

Обеспечение оптимальной двигательной активности в период бодрствования; воспитание потребности в самостоятельности и инициативности организации физических упражнений (разных видов). Поддержание бодрого состояния, эмоционального благополучия, обогащение (развитие) чувства радости в разных сферах жизнедеятельности, воспитание позитивного отношения к себе и миру. Привитие потребности в подвижных играх.

Поддержание и укрепление здоровья (физического, психического и соматического):

1. Формирование культурно-гигиенических навыков:

формирование знаний и представлений о предметах быта, необходимых для личной гигиены; формирование точных, дифференцированных умений и навыков выполнения практических действий; формирование компенсаторных способов (в том числе

алгоритмизации) выполнения утилитарных практических действий; формирование представлений о частях тела и их функциональных возможностях; обогащение сенсорного опыта.

2. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье: формирование первичных представлений о зрении и его роли в жизни человека; формирование умения выражать желания, связанные с особыми зрительными сенсорно-перцептивными потребностями; развивать интерес к изучению своих физических, в том числе зрительных, возможностей; способствовать становлению все более устойчивого интереса к выполнению упражнений для глаз; расширение элементарных знаний по вопросам охраны зрения.

3. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности: расширение и уточнение представлений о некоторых видах опасных ситуаций, связанных при нарушениях зрения с наличием препятствий в предметно-пространственной среде; о способах безопасного поведения в различных видах детской деятельности (трудовой, продуктивной, двигательной, музыкально-художественной); обогащение опыта преодоления естественных и искусственно созданных препятствий в условиях нарушенного зрения; обучение правилам безопасного передвижения в подвижной игре; формирование умения останавливаться при движении по сигналу педагогического работника; формирование умения и обогащение опыта соблюдения дистанции при движении в колонне; формирование элементарных знаний о противопоказанных для здоровья (зрения) факторов, связанных с состоянием зрительного анализатора; формирование представлений об ориентирах, обеспечивающих регуляцию и контроль при выполнении действий и движений, формирование умений их использовать.

Специальные коррекционные задачи:

- коррекция здоровья и физического развития путём применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку,
- преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, боязни пространства и пр.)
- активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-воспитательной работой.

Программа также предусматривает межпредметные связи, которые выражаются в совместном проведении различных мероприятий с музыкальными работниками, со специалистом по изобразительной деятельности, с психологом.

Содержание учебной дисциплины

Общеразвивающие упражнения для детей среднего возраста:

Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног: вместе, врозь. Подниматься на носках и стоять. Выставлять прямую ногу вперед, отводить в сторону, назад на носок; поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад. Приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп. Собрать пальцами ног верёвку, мелкие предметы.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, приставными шагами в стороны, вперед, по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; «змейкой», с ориентировкой на зрительные и звуковые сигналы, чередование ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук.

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба мелкими и широкими шагами, по дорожкам с размеченными стопами. Выполнять приставные шаги вправо-влево, держась за опору.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами; на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (5х6 м); непрерывный (1 — 1,5 мин); бег на скорость (на 20 м за 6-7 сек к концу года); медленный по пересеченной местности (200—250 м).

Упражнения для пропедевтики бега. Бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры. Бег на небольшое расстояние за движущимся ориентиром с разной скоростью.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (длина 6—10 м, ширина 25 см.); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности (угол наклона 15-20 градусов); на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками). Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; пролезание в обруч; подлезание под верёвку (высота 50 см) правым и левым боком вперёд; лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево, с пролёта на пролёт.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья: ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредотачивая на нём взор, ползание за движущимся предметом, прослеживание его движение взором в ограниченном пространстве (2 x 2 м.) по прямой, между предметами.

Прыжки: на двух ногах на месте (15-20 прыжков 2-3 раза), с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, через линии, невысокие предметы (5-10 см); с поворотом вправо-влево. Прыжки на одной (правой, левой ноге) на месте. Прыжки вверх с касанием звучащего предмета, подвешенного выше вытянутых рук ребёнка на 10-15 см. прыжки через 4-5 параллельных дорожек (ширина 10-15 см, расстояние между ними 30-40 см).

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении по ограниченному пространству; между предметами и с попаданием в них; подбрасывание и ловля мяча двумя руками (3-4 раза подряд); ловля мяча после удара об пол и отскока о стену (3-4 раза подряд); перебрасывание мяча из одной руки в другую, перебрасывание мяча друг другу (стоя, сидя) снизу, из-за головы и ловля его с расстояния не менее 2 метров.

Бросание мяча друг другу снизу, перебрасывание мяча двумя руками через препятствие высотой 1 м с расстояния 1,5-2 м.

Метание предметов в горизонтальную (с расстояния 1,5-2 м) и вертикальную цель (центр мишени на уровне глаз детей) двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность 3-6 м.) правой и левой рукой.

Прокатывание и перебрасывание набивных мячей (весом 1 кг).

Упражнения для пропедевтики: перекладывание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству. Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли. Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.

Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули, приседая на середине, держась рукой за опору.

Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, используя опору для рук. Переступание по верёвке вправо и влево (диаметр 3-5 см.) с использованием опоры для рук.

Упражнения в организованных действиях:

Построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте.

Для нормального физического развития и здоровья ребенка большое значение имеют его эмоциональное благополучие, целесообразная организация условий жизни и предметно-игровой среды, наличие у него необходимых культурно-гигиенических навыков, навыков самообслуживания и осознание элементарных правил безопасного поведения.

Общеразвивающие упражнения для детей старшего возраста:

Движения головы: наклоны головы поворот вправо, влево, вперёд, назад, вниз, вверх, из исходных положений: стоя, сидя, лёжа, из упора на коленях. Повороты вправо-влево.

Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднятие, опускание, вращение кистей; сжатие, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднятие рук вперед, вверх, в стороны; размахивание вперед, назад;

сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.

Положения и движения ног. Подниматься на носках и стоять. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Выставлять прямую ногу вперед, отводить в сторону, назад на носок; поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад. Приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удерживание под углом одновременно и поочередно в положениях стоя, сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп. Собирать пальцами ног верёвку, мелкие предметы.

Положения и движения туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

Эффективность общеразвивающих упражнений повышается, если они выполняются с применением различных предметов (колечки, ленты, кубики, косички, платочки, мячи и т.д.), а также с использованием пособий (на скамейке, у гимнастической стенки и др.).

Упражнения в основных движениях:

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, перекатом с пятки на носок, приставными шагами в стороны, вперед, по размеченным линиям и без них. Ходьба в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; «змейкой», с ориентировкой на зрительные и звуковые сигналы, чередование ходьбы с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, поворотами; со сменой ведущего; сменой темпа и направления, положения рук.

Упражнения для пропедевтики ходьбы. Ходьба мелкими и широкими шагами, по дорожкам с размеченными стопами. Выполнять приставные шаги вправо-влево по размеченным дорожкам. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами; обычный, на носках; мелким и широким шагом; с забрасыванием голени назад; с огибанием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (5х6 м); непрерывный (1— 1,5 мин); бег на скорость (на 20 м за 5,5 - 6 сек к концу года); бег в среднем темпе на 100 м (1-2 раза), медленный по пересеченной местности (300-400 м).

Упражнения для пропедевтики бега. Бег на месте, высоко поднимая колени, касаясь опоры.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой 3-4 м; под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности (угол наклона 15-20 градусов); на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками). Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на стопы и ладони; пролезание в обруч; подлезание под верёвку (высота 50 см) правым и левым боком вперёд. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево, с пролёта на пролёт.

Упражнения для пропедевтики ползания и лазанья: ползание на четвереньках к неподвижному предмету, сосредотачивая на нём взор, ползание за движущимся предметом, прослеживание его движение взором в ограниченном пространстве (2 х 2 м.) по прямой, между предметами.

Прыжки: на двух ногах на месте (20-30 прыжков 2-3 раза), с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, через линии, невысокие предметы (5-10 см); с поворотом вправо-влево. Прыжки на одной (правой, левой ноге) на месте и продвигаясь вперед. Прыжки вверх с касанием звучащего предмета, подвешенного выше вытянутых рук ребёнка на 10-15 см.

Бросание, ловля, метание: Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (5-8 раз подряд); ловля мяча после удара об пол и отскока о стену (5-8 раз подряд); перебрасывание мяча из одной руки в другую (3-4 раза).

Отбивание мяча о землю на месте, продвигаясь вперед шагом на 5-6 м.

Бросание мяча друг другу от груди, отскоком от груди, перебрасывание мяча двумя руками через препятствие высотой 1 м с расстояния 1,5-2 м.

Метание предметов в горизонтальную (с расстояния 1,5-2 м) и вертикальную цель (центр мишени на уровне глаз детей) двумя, правой и левой рукой; в вертикальную цель и на дальность 4-8 м.) правой и левой рукой.

Упражнения для пропедевтики бросания, ловли, метания: переключивание мяча из одной руки в другую с открытыми и закрытыми глазами. Прокатывание набивного мяча по ограниченному пространству. Отбивание мяча, фиксированного эластичным шнуром, без касания его земли. Бросание мяча вверх с забрасыванием его в обруч.

Равновесие. Ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно). Ходьба по наклонной доске прямо и боком (угол наклона устанавливается в зависимости от физической подготовленности детей). Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая модули, приседая на середине, держась рукой за опору.

Ходьба по гимнастической доске прямо и боком с мешочком песка на голове.

Сохранение равновесия, стоя на одной ноге, вторая прижата к колену опорной ноги, руки на поясе

Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамье на носках, сохранение равновесия после бега и прыжков.

Упражнения для пропедевтики равновесия: переступание по верёвке вправо и влево (диаметр 3-5 см.) с использованием опоры для рук.

Упражнения на координацию движений:

Упражнения для рук. Поочередно сгибать пальцы, движения каждого пальца сопровождать глазами. Касаться большими пальцами всех пальцев, начиная с мизинца, при участии зрительного контроля и без него. Отводить поочередно и одновременно руки в стороны, вперед, ставя ладони в разное исходное положение (горизонтально, вертикально, внешней и внутренней стороной).

Упражнения для ног. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону, отводить ноги в стороны поочередно и одновременно из исходного положения сидя, лёжа на спине, не отрывая их от пола.

Упражнения для рук и ног. Выполнять одновременно движения руками и ногами из разнонаправленных исходных положений (н-р: правую руку вверх, левая нога в сторону; левая рука в сторону, правая нога вперед).

Упражнения для глаз:

Упражнения для зрительно-двигательной ориентации. Отводить глаза вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы из исходных положений стоя, сидя. Переводить взгляд с одного предмета на другой; фиксировать взглядом движения частей тела – рук, кистей, пальцев, ног. Проследивать взором перемещение движущихся предметов, расположенных на уровне глаз.

Упражнения для снятия зрительного утомления.

Упражнения в организованных действиях:

Построения и перестроения в колонну, круг, шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно); нахождение своего места в строю; повороты направо-налево, кругом, переступанием на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

С ходьбой и бегом: «Самолёты», «Найди свой цвет», «Цветные автомобили», "Автомобили в гараж", «Лошадки», «Найди себе пару», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Птички в гнездышках».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Удочка», «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «Поймай комара», «Через ручеек», «По дорожке на одной ножке», «Выше ноги от земли», «Классы».

С ползанием, лазаньем: «Проползи — не задень», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Мыши в кладовой», «Котята и щенята», «Мышки в норках», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей: «Подбрось — поймай», «Мяч через сетку», «Сбей кеглю», «Целься верней», «Забрось мяч в кольцо», «Кто дальше бросит (мяч, мешочек)», «Попади в круг», «Подбрось повыше», «Поймай мяч», «Прокати в ворота», «Кегли», «Кольцеброс», «Попади в звуковую мишень».

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами», «Прятки».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Кто больше заметит сигналов», «Следи за сигналом», «Закрой глаза», «Кто увидит первый».

Игры на развитие слухового **восприятия**: «Чьи шаги?», «Кто тише?».

Народные подвижные игры и забавы.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте(4-5л)

-ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

-ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

-ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте(5-6л)

К концу учебного года ребёнок старшей группы выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

Список средств обучения:

Технические средства обучения: магнитофон, электронный носитель с музыкальными произведениями, тренажёры, секундомер

Спортивное оборудование: мячи различного диаметра, кубики различных размеров, скакалки, гимнастические маты, гимнастические лестницы, кегли, массажные дорожки, мягкие модули разных форм и размеров, погремушки, обручи, футбольные ворота, ограничители, канат, скамьи, гимнастические палки, флажки, гимнастические коврики, баскетбольные кольца и мячи, волейбольная сетка и мяч, бубны

Диагностика:

Оценка уровня усвоения детьми программы осуществляется инструктором по физической культуре по специальным листам оценки, разработанными авторами примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» в полном соответствии с задачами программы для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Отслеживание уровня освоения детьми основной общеобразовательной программы проводится: с 01.09.2023 по 18.09.2023г. (1 этап), с 18.05. 2024 по 31.05.2024г. (2 этап).

Список литературы:

1. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва: Мозаика-Синтез, 2020г.
2. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
3. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2021г.
4. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика-Синтез, 2013г.
5. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду / Под ред. Л.И. Плаксиной. – М.: Издательство «Экзамен», 2003. – 256 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Образовательная область ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В процессе занятий в тематическое планирование могут вноситься изменения, в связи с дополнительной отработкой того или иного навыка, недостаточно усвоенного детьми.

№	Тема	Программное содержание.	Кол.	Возрастные особенности		Дата	Примечание
				средний	старший		
1	<p>1. Ходьба и бег между двумя линиями. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.</p> <p>2. «Достань до предмета» -прыжки на месте двух ногах доставая до предмета. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3 <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Прокатывание мяча двумя руками.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>2. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>3. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Игровые упражнения «Не пропусти мяч», «Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Автомобили».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	19.09 21.09 22.09	
2	<p>4. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>5. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.</p> <p>6. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Катание обруча друг дугу.</p>	<p>4. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Подвижная игра «Огуречик, огуречик».</p> <p>5. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	26.09 28.09 29.09	

		<p>уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>6. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Игровые упражнения «Прокати обруч», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару».</p>					
3	<p>7. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>8. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.</p> <p>9. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Перебрасывание мяча через шнур.</p>	<p>7. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>8. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах до предмета. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>9. Упражнять в перебрасывании мяча через шнур. Игровые упражнения «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли». Подвижная игра «Найди свой цвет».</p>	3			03.10 05.10 06.10	
4	<p>10. Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу двумя руками.</p> <p>11. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между 4-5 предметами.</p> <p>12. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег по сигналу.</p>	<p>10. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>11. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, прокатывании мяча между 4-5 предметами (1 м.) Подвижная игра «Перенеси предмет».</p> <p>12. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением различных заданий по сигналу. Игровое задание «Подбрось – поймай», «Кто быстрее». Подвижная игра «Ловишки».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	10.10 12.10 13.10	

5	<p>13. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>14. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его.</p> <p>15. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами.</p>	<p>13. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>14. Учить лазанье под дугу (4-5 дуг). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>15. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке. Игровые упражнения «Прокати не урони», «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».</p>	3			17.10 19.10 20.10	
6	<p>16. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Ходьба по доске, перешагивая через кубики.</p> <p>17. Лазанье под шнур, с мячом в руках, выпрямиться, подняв мяч вверх. Прокатывание мяча в прямом направлении.</p> <p>18. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Броски мяча в корзину.</p>	<p>16. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>17. Учить лазить под шнур, с мячом в руках, выпрямиться, подняв мяч вверх. Повторить прокатывание мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Кот и мыши».</p> <p>18. Упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	24.10 26.10 27.10	
7	<p>19. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, между кубиками.</p>	<p>19. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки».</p>	3			31.10 02.11 03.11	

	<p>20. Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>21. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег «змейкой» между предметами.</p>	<p>20. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах через 5-6 линий. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Подвижная игра «Салки».</p> <p>21. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики».</p>	3				
8	<p>22. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>23. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>24. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения в прыжках и прокатывание мяча в прямом направлении.</p>	<p>22. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>23. Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, перебрасывании мяча друг другу двумя руками снизу Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>24. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	07.11 09.11 10.11	

9	<p>25. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени.</p> <p>26. Бросание мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (медвежата). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.</p> <p>27. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег с ускорением. Прыжки.</p>	<p>25. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>26. Учить бросать мяч о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Повторить ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (медвежата), прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>27. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч». Игра «Догони пару».</p>	3			14.11 16.11 17.11	
10	<p>28. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом.</p> <p>29. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед и пройти дальше. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.</p> <p>30. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег по кругу. Метание мешочка на дальность.</p>	<p>28. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>29. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед и пройти дальше. Повторить ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах до кубика. Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>30. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, метании мешочка на дальность. Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».</p>	3			21.11 23.11 24.11	

11	<p>31. Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>32. Ходьба по шнуру, положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>33. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между сооружениями из снега.</p>	<p>31. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие (4-5 брусков). Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>32. Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному по кругу. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-6 шнуров (40 см.). Подвижная игра «Лиса и куры».</p> <p>33. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Снежинки».</p>	3			28.11 30.11 01.12	
12	<p>34. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>35. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. Прокатывание мячей между предметами. Бег по дорожке.</p> <p>36. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между сооружениями из снега.</p>	<p>34. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>35. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>36. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега. Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	3			05.12 07.12 08.12	

13	<p>37. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони.</p> <p>38. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на колени и стопы (по- медвежьи). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>39. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание снежков на дальность в цель.</p>	<p>37. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу (1,5 м.); повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>38. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу (2 м.); повторить ползание на четвереньках (3-4 м.). Повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>39. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые задания «Кто дальше», «Снежная карусель».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	12.12 14.12 15.12	
14	<p>40. Ползание по гимнастической доске на животе. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.</p> <p>41. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p>42. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание снежков на дальность в цель.</p>	<p>40. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>41. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>42. Упражнять в метании снежков на дальность. Игровые задания «Кто дальше», «Снайперы», «Снежная карусель».</p>	3			19.12 21.12 22.12	

15	<p>43. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него справа и слева.</p> <p>44. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивание через него справа и слева. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>45. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание снежков в цель.</p>	<p>43. Упражнять в ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивать через него, помогая себе взмахом рук. Подвижная игра «Кролики».</p> <p>44. Упражнять в ходьбе по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивать через него, помогая себе взмахом рук, подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Кролики».</p> <p>45. Игровые упражнения «Снежинки – пушинки», «Попади», «Кто дальше». Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	3			09.01 11.01 12.01	
16	<p>46. Прыжки с гимнастической скамейки. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>47. Отбивание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметами.</p> <p>48. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег и прыжки вокруг снежных сооружений.</p>	<p>46. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу (2 м.). Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>47. Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Ходьба на носках между предметами. Подвижная игра «Найди себе пару».</p> <p>48. Упражнять в беге и прыжках вокруг снежных сооружений. Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к елке». Подвижная игра «Лошадки».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	16.01 18.01 19.01	

17	<p>49. Отбивание мяча об пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.</p> <p>50. Прокатывание мячей друг другу в парах. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p> <p>51. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Прыжки через препятствия. Метание снежков на дальность.</p>	<p>49. Упражнять в отбивании мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>50. Упражнять в прокатывание мячей друг другу в парах, ползании в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Повторить прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Лошадки».</p> <p>51. Упражнять в прыжках через препятствия. Игровые упражнения «Перепрыгни – не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	23.01 25.01 26.01	
18	<p>52. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>53. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>54. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание снежков в цель.</p>	<p>52. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. «Автомобили».</p> <p>53. Упражнять лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс, прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Автомобили».</p> <p>54. Повторить метание снежков в цель. Игровые упражнения «Пройди змейкой», «Добрось до кегли». Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	3			30.01 01.02 02.02	

19	<p>55. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине остановиться, выполнить поворот кругом, пройти дальше. Прыжки через бруски.</p> <p>56. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>57. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание снежков в цель.</p>	<p>55. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>56. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи, перепрыгивании справа и слева через шнур, продвигаясь вперед. Повторить перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>57. Повторить метание снежков в цель. Игровые упражнения «Пройди змейкой», «Добрось до кегли».</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	06.02 08.02 09.02	
20	<p>58. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мячей между кубиками.</p> <p>59. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>60. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>58. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>59. Упражнять в прыжках на двух ногах через короткие шнуры. Повторить прокатывание мячей друг другу, ходьбу на носках в чередовании с обычной ходьбой. Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	13.02 15.02 16.02	

		60. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит». Катание на санках.					
--	--	--	--	--	--	--	--

21	61. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 62. Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой от плеча. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	61. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 62. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой от плеча. Повторить ползание по скамейке, подтягиваясь руками с опорой на ладони и колени, прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	2	Метание 1,5-2 м.	Метание 2 -2,5 м.	20.02 22.02	
22	63. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 64. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше.	63. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Подвижная игра «Перелет птиц». 64. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Повторить ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, прыжки на правой и левой ноге до кубика. Подвижная игра «Перелет птиц».	3			27.02 29.02 01.03	

	<p>Прыжки на правой и левой ноге до кубика.</p> <p>65. <u>Занятие на свежем воздухе.</u></p> <p>Метание снежков.</p>	<p>65. Упражнять в метании снежков. Игровые упражнения «Точно в цель», «Туннель». Катание на санках.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

23	<p>66. Ходьба на носках между 4-5 предметами. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.</p> <p>67. Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>66. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>67. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске. Учить прыжкам на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Перелет птиц».</p>	2			05.03 07.03	
24	<p>68. Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы.</p> <p>69. Прыжок в длину с места. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Прокатывание мяча друг другу.</p> <p>70. <u>Занятие на свежем воздухе.</u></p> <p>Медленный бег в чередовании с ходьбой.</p>	<p>68. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через шнур; повторить ходьбу и бег врассыпную. Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>69. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. Повторить прокатывание мяча друг другу (И.п. - сидя, ноги врозь). Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>70. Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой. Игровые упражнения «Подбрось-поймай», «Прокати –не задень». Подвижная игра «Лошадки».</p>	3	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	12.03 14.03 15.03	

25	<p>71. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>72. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Ходьба боком приставным шагом, руки за голову по доске. Прыжки через 5-6 шнуров.</p> <p>73. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Бег на выносливость. Прыжки на одной ноге.</p>	<p>71. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>72. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (по-медвежьи). Повторить ходьбу боком приставным шагом, руки за голову по доске, прыжки через 5-6 шнуров. Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>73. Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге. Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». Подвижная игра «Бездомный заяц».</p>	3			19.03 21.03 22.03	
26	<p>74. Ходьба по доске, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через 5-6 брусков.</p> <p>75. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>76. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Прокатывание обручей друг другу.</p>	<p>74. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>75. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Повторить прыжки на двух ногах через шнуры, метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Подвижная игра «Пробеги тихо».</p> <p>76. Развитие ловкости, скоростных качеств, выносливости. Упражнять в прокатывании обручей друг другу. Игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	3	Метание 1,5-2 м.	Метание 2 -2,5 м.	02.04 04.04 05.04	

27	<p>77. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>78. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в вертикальную цель способом от плеча. Отбивание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>79. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Упражнения в прыжках и подлезании.</p>	<p>77. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>78. Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Учить отбивать мяч одной рукой и ловить его двумя руками. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>79. Упражнять в прыжках с подлезанием. Игровые упражнения «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни-не задень». Игра «Воробышки и автомобиль».</p>	3	Метание 1,5-2 м.	Метание 2 -2,5 м.	09.04 11.04 12.04	
----	--	--	---	---------------------	----------------------	-------------------------	--

28	<p>80. Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>81. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). Прыжки на двух ногах.</p> <p>82. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>80. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>81. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках, прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Совушка».</p> <p>82. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось –поймай».</p> <p>Подвижная игра «Догони пару».</p>	3	Метание 1,5-2 м.	Метание 2 -2,5 м.	16.04 18.04 19.04	
----	--	---	---	---------------------	----------------------	-------------------------	--

29	<p>83. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>84. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>85. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча.</p>	<p>83. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>84. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Повторить прыжки на двух ногах между предметами. Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>85. Упражнять в ходьбе и бег между предметами. Перебрасывание мяча. Игровые упражнения «Пробеги –не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку». Подвижная игра «Догони пару».</p>	3			23.04 25.04 26.04	
30	<p>86. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки в длину с места.</p> <p>87. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом.</p>	<p>86. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>87. Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками. Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги –не задень». Подвижная игра «Птички и кошка».</p>	2			02.05 03.05	
	<p>88. Прыжки в длину с места через «ручеек». Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p>88. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята».</p>	1	расстояние 1,5-2 м	расстояние до 2,5 м.	07.05	
31	<p>89. Метание мяча в вертикальную цель – щит с круговой мишенью. Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>90. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической</p>	<p>89. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p> <p>90. Упражнять в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>	3	Метание 1,5-2 м.	Метание 2 -2,5 м.	14.05 16.05 17.05	

	<p>скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).</p> <p>91. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Метание мяча в вертикальную цель – щит.</p>	<p>91. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. Игровые упражнения «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо».</p>					
	<p>92. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>93. <u>Занятие на свежем воздухе.</u> Игровые упражнения с мячом.</p>	<p>92. Упражнять в ходьбе и беге парами. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу. Игровые упражнения «Попади в корзину», «Не урони». «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Удочка».</p> <p>93. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом. Игровые упражнения «Кто быстрее по дорожке», «Подбрось – поймай». Подвижная игра «Самолеты».</p>	2			21.05 24.05	

