Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Алёнка» г. Советский»

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

в средней компенсирующей группе

для детей с ТНР №3 «АБВГДейка»

на 2015-2016 учебный год

г. Советский 2015г.

Рассмотрено УТВЕРЖДАЮ

на заседании педсовета Заведующий МАДОУ д\с «Алёнка»

протокол №1 от «3» сентября 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Туйкова

**Почкалова И.В., инструктор по физической культуре**

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование** | **Стр.** |
| **I. Целевой раздел** | | | |
| **1.** | **Пояснительная записка**  1.1. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы | | 3 |
| 1.2. Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы | | 3 |
| 1.3. Планируемы результаты освоения Программы | | 4 |
| **II Содержательный раздел** | | | |
|  | Содержание образовательной работы по физической культуре | | 6 |
|  | Учебный календарно-тематический план | | 11 |
| **III Организационный раздел** | | |  |
|  | 3.1. Расписание непосредственно образовательной деятельности | | 25 |
| 3.2. Традиции, праздники, мероприятия | | 25 |
| 3.3. Средства обучения | | 26 |
| Литература | | 27 |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для детей 4-5 лет разработана на основе образовательной программы МАДОУ д/с «Алёнка», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) с учетом примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и примерной адаптированной основной образовательной программы для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н.В. Нищевой.

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 4-5 лет.

* 1. **Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы**

**Цель реализации Программы**

Создать условия для всестороннего полноценного развития двигательных способностей, укрепления здоровья, закаливания организма.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной.

**Задачи реализации Программы**

1.Формировать правильную осанку. Проводить профилактику плоскостопия.

2.Развивать такие физические качества как выносливость, быстроту, силу,

координацию движений.

3.Формировать и совершенствовать двигательные умения с целью укрепления и развития мышц, обогащение двигательного опыта детей.

4.Учить выполнять движения не только по демонстрации, но и по указанию.

**Принципы и подходы к формированию Программы.**

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно ­ деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

1. полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект-субъектных отношений;
4. поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
5. партнерство с семьей;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
9. учёт этнокультурной ситуации развития детей.
10. обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.
    1. **Значимые характеристики. Особенности развития детей средней группы**

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации программы.

**Организация непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре в спортивном зале**

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в средней группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность НОД 20 минут.

**Вводная часть** продолжительностью 4-6 минут подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

**Основная часть** продолжительность 12-15 минут направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление раннее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной НОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

**Заключительная часть** продолжительность 2 – 4 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

***Характеристика контингента воспитанников:***

Среднюю компенсирующую группу №3 АБВГДейка» посещает 15 детей: из них 11 мальчиков и 4 девочки.

***Особенности развития детей 4-5 лет***

 В игровой деятельности развиваются ролевые взаимодействия, происходит замещение ролей в игре;

 Значительное развитие получает изобразительная деятельность;

 Развиваются ловкость, координация движений;

 Восприятие становится более развитым;

 Совершенствуется ориентация в пространстве;

 Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;

 Увеличивается произвольность внимания;

 Улучшается произношение звуков и дикция;

 Дети занимаются словотворчеством;

 Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;

 Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

 Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

 Происходит развитие образа «Я» ребенка, его детализация.

* 1. **Планируемые результаты освоения детьми Программы.**

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

***Целевые ориентиры:***

* ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
* ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
* ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
* ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
* у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
* ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
* ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**ПЛАНИРУЕМУЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ 4-5 лет**

**ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

**Должны уметь:**

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

**Содержание образовательной работы по физической культуре**

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи**:

* Сохранять, укреплять здоровье детей;
* Повышать умственную и физическую работоспособность;
* Обеспечение гармоничного физического развития;
* Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
* Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
* Формирование правильной осанки;
* Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
* Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**Направления образовательной работы:**

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром15–20см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнятьведущуюрольвподвижнойигре,осознанноотноситьсяквыполнениюправилигры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации

знакомых игр.

1. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

***Основные движения, спортивные игры и упражнения***

*Основные движения*

**Ходьба и бег.**

*Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, врассыпную, змейкой между предметами, по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по шнуру, ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа, со сменой направляющего. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч. Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег мелким и широким шагом, бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6 секунд, к концу года).*

**Прыжки.**

*Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур (d=3см), через канат (d=5см), доску (ширина – 10см). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки с короткой скакалкой.*

*Обучать спрыгиванию, запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат (h=5см). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.*

**Бросание, ловля, метание.**

*Обучать катанию мяча в ворота. Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча*

*ведущей рукой. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его. Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2.2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м.*

**Ползание и лазание.**

*Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях.*

*Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки.*

*Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.*

**Упражнения на равновесие и координацию движений.**

*Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации*

*движений использовать комбинации различных движений.*

*Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической*

*Скамейке шириной 15–25 см.*

*Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы.*

*Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.*

**Строевые упражнения**.

*Обучать построению в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, врассыпную.*

**Общеразвивающие упражнения.**

*Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса,*

*Для туловища, для ног, с предметами и без предметов.*

*Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, встороныиопускатьих.Учитьперекладыватьпредметыизрукврукупередсобой, над головой,*

*Передавать мяч друг другу над головой.*

*Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.*

*Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, в сторону, подниматься на носки.*

*Учить приседать, держась за опору, и без нее.*

**Ритмическая гимнастика.** *Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.*

**Спортивные упражнения.**

**Катание на санках.** *Учить катать друг друга на санках, кататься на санках с невысокой горки, торможение при спуске с нее, подъем с санками на гору.*

**Скольжение.** *Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.*

**Катание на велосипеде.** *Учить залезать на трехколёсный велосипед, слезать с него, кататься по прямой, выполнять повороты.*

**Ходьба на лыжах.** *Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Ходьба на лыжах на дистанцию до 500м.*

**Подвижные игры.**

*Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость,*

*самостоятельность, инициативность, творчество. Формировать умение играть в подвижные игры с правилами, взаимодействовать, ладить в таких играх.*

***Подвижные игры***

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

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

**С подлезанием и лазаньем.** *«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».*

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

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

**Народные игры:** *«У медведя во бору», «Волк и зайцы».*

**Рекомендуемые подвижные игры:** *«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой*

*домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку», «Где спрятался мышонок?», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробышки икот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами»*

**Программно-методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **Программы и технологий** | **От рождения до школы**» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «Мозаика-Синтез», 2014  Яковлева Л.В, Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» – М.: Владос, 2004.- Ч.1. Программа «Старт».  Примерная адаптированная основная образовательная программа  для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Н.В. Нищева. |
| **Пособия** | Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.  Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.  Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.  Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.  Щебеко В. Н. «Физкультурные праздники в детском саду». М – 2000 г. |

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоят из трёх частей:

* вводной,
* основной
* заключительной.

Диагностика проводиться 2 раза в год фронтально и подгруппами в ходе непосредственно образовательной деятельности (с 1 сентября по 7 сентября, с 16 мая по 21 мая), в середине года (в декабре-январе) проводится промежуточное обследование физического развития дошкольников по наблюдениям.

**Мониторинг**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Знает о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня | Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности | Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик | Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол | Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг | Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки |

**Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:**

**Количество баллов:** 3,8 и выше – высокий (В), 3,7 – 2,3 - средний (С), 2,2 и ниже - низкий (Н)

**1 балл** – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

**2 балла** – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

**3 балла** – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

**4 балла** – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

**5 баллов** – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

**Реализация компонента ДОУ (локальный компонент):**

* развлечения, праздники, досуги проводятся 1 раз в месяц во вторую половину дня в течение 20-25 минут;
* Неделя здоровья проводится 2 раза в год во вторую неделю ноября и во вторую неделю марта.

В средней группе непосредственно образовательная деятельность по физической культуре проводится в игровой традиционной форме, занятие – игра, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностическая.

Продолжительность НОД по физической культуре в средней группе 20 минут.

В неделю проводится 3 НОД. Два НОД проводиться в спортивном зале и 1 на прогулке.

В год запланировано 76 НОД по физической культуре в спортивном зале и 38 НОД на прогулке.

Программа «Ритм» на третье физкультурное занятие (на прогулке) составлена с учётом погодных климатических условий для детей 3-5 лет. На 2015-2016 учебный год запланировано: 15 часов – подвижные игры; 16 часов – лыжная подготовка; 7часов – подвижные игры народов Севера. Программа составлена таким образом, чтобы можно было заменять занятия на улице, на занятия в спортивном зале с учётом климатических условий.

**Учебный календарно-тематический план по физической культуре для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема,**  **форма НОД, интеграция** | **Срок реализации**  **(месяц, неделя)** | **Кол-во часов** | **«АБВГДейка»** | **содержание** | **Вид детской деятельности, приемы работы** |
| 1-2 | Контрольно-диагностическая  Фронтальная  Интеграция ОО: С/К | 1 неделя сентября | 2 час  (20 м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Бег обычный.  **Основная часть:** ОРУ без предметов.  **Срезы на начало учебного года**   1. Ловля мяча с расстояния. 2. Метание мяча разными способами правой и левой руками. 3. Отбивание мяча об пол. 4. Построения, нахождение правой и левой руки.   **Заключительная часть:** «Море волнуется» | Двигательная:  спортивные упражнения |
| 3 | Фронтальная  на свежем воздухе. | 1 неделя сентября | 1 час  (20 м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках.  **П/игры: «**Охотник и зайцы», «Воробушки и кот», «Море волнуется». | Двигательная:  спортивные упражнения |
| 4-5 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя  сентября | 2 час  (20 м) |  | **Вводная часть**: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному.  **Основная часть:** ОРУ без предметов  **ОВД:**  1.Ходьба по дорожке, между предметами.  2.Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом кругом, чередуя с ходьбой на месте; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  **П/игра:** «Найди пару».  **Заключительная часть:** Ходьба в колонне по одному, помахивая платком над головой. | Двигательная:  спортивные упражнения, подвижная игра с правилами |
| 6 | Фронтальная на свежем воздухе | 2 неделя сентября | 1 час  (20 м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному.  **П/игры: «**Ловишки», «Лохматый пес», «Море волнуется» | Двигательная:  спортивные упражнения |
| 7-8 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя  сентября | 2 час  (20 м) |  | **Вводная часть**: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора.  **Основная часть:** ОРУ с мячом  **ОВД:**  1.Прыжки в высоту «Достань до предмета»  2.Прокатывание мячей дуг другу.  **П/игра:** «Самолёты»  **Заключительная часть:** ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания. | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами |
| 9 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя сентября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть:** построение в колонну по одному. Ходьба и бег друг за другом.  **Основная часть:** п/игры: «Трамвай», «Самолёты», «Пастух и стадо»  **Заключительная часть:** Упражнение на восстановление дыхания. | Двигательная:  игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами |
| 10-11 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя сентября | 2ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: Построение в одну шеренгу, проверка осанки. Повороты «на право»,  «налево». Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием  колен.  Бег в колонне по одному, между предметами. Ходьба с восстановлением дыхания.  **Основная часть:** ОРУ с мячом  **ОВД:**  1.Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений.  2.Ползание под шнур, не касаясь пола руками.  **П/игра:** «Огуречик, огуречик…»  **Заключительная часть:** Пальчиковая гимнастика «Паучок» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 12 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя сентября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть:** построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.  **П/игры:** «Зайцы и волк», «Пастух и стадо»  **Заключительная часть:** ходьба по кругу с восстановлением дыхания. | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 13-14 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 5 неделя сентября | 2ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с обручем  **ОВД**:   1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком.   **П/игра:** «У медведя во бору».  **Заключительная часть: «**Найди и промолчи**»** | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 15. | Фронтальная на свежем воздухе. | 5 неделя сентября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пяткам. Бег друг за другом, врассыпную.  **П/игры: «**Наседка и цыплята**», «**По ровненькой дорожке**», «**Трамвай». | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 16-17 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя октября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с обручем  **ОВД:**   1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком.   **П/игра:** «У медведя во бору».  **Заключительная часть: «**Найди и промолчи**»** | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 18 | Фронтальная на свежем воздухе. | 1 неделя октября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Бег друг за другом, врассыпную.  **П/игры: «**Хитрая лиса», «Воробушки и кот», «Угадай, кто сказал». | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 19-20 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя октября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Перестроение в колонну по три. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа со  сменой ведущего.  **Основная часть:** ОРУ с гимнастической палкой.  **ОВД:**   1. Ходьба по ребристой доске, 2. ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки через 2-3 предмета h-5-10см. 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках.   **П/игра:** «Найди себе пару».  **Заключительная часть:** «Великаны и гномы» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 21 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя октября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.  **П/игры: «**Котята и щенята**», «**Огуречик, огуречик.. » | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 22-23 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя октября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое(парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.  **Основная часть:** ОРУ с гимнастической палкой.  **ОВД:**   1. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. 2. Прыжки с высоты 20-25см. 3. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку   **П/игра:** «Птичка и кошка».  **Заключительная часть:** «Угадай, кто позвал?» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 24 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя октября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.  **П/игры: «**Лохматый пёс**», «**Найди себе пару**»,** «Ловишки» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 25-26 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя октября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с большим мячом.  **ОВД:**   1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки с мячом в руках. 3. Ползание по наклонной доске на четвереньках.   **П/игра**: «Ловишки».  **Заключительная часть:** «Найди где спрятано». | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 27 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя октября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная. Бег обычный, с высоким подниманием колен. Ходьба.  **П/игры: «**Птички в гнездышках**», «**Поезд**», «**Зайцы и волк**»** | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 28-29 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя ноября | 2ч.  (20 м) |  | **Вводная часть**: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое(парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.  **Основная часть:** ОРУ без предметов.  **ОВД:**   1. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. 2. Прыжки с высоты 20-25см. 3. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку   **П/игра:** «Перелет птиц»  **Заключительная часть:** «Угадай, кто позвал?» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 30 | Фронтальная на свежем воздухе. | 1 неделя ноября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, «змейкой». Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.  **П/игры:** «Карусель», «Воробушки и кот» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 31-32 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя ноября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Повороты направо, налево, кругом.ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть: ОРУ** без предметов.  **ОВД:**   1. Прыжки через косички, через модули. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Лазанье на гимнастическую стенку (перешагивая с одного пролета на другой вправо и влево).   **П/игра:** «Цветные автомобили»  **Заключительная часть:** пальчиковая гимнастика «Капуста» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 33 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя ноября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная, приставным шагом. Бег обычный. Прыжками вперед на двух ногах.  **П/игры**: «Мыши и кот», «Воробушки» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 34-35 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя ноября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Размыкание и смыкание. Ходьба приставным шагом в сторону.Бег обычный, мелким и широким шагом.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом  **ОВД**:   1. Метание предметов на дальность (не менее 5-6,5 м). 2. Перелезание через лестницу-стремянку. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)   **П/игра:** «Мяч через сетку».  **Заключительная часть**: «Найдём цыплёнка» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 36 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя ноября | 1ч.  (20м) |  | Заинтересовать ребёнка предстоящими лыжными занятиями.  Научить надевать и снимать лыжи. Помочь детям освоить новое для них чувство – отягощение ног лыжами. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 37-38 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя  ноября | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Повороты направо, налево, кругом. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег обычный.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом.  **ОВД:**   1. Ходьба по гимн.скамейке на середине с приседанием. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Метание предметов в вертикальную цель высота мишени 1,5м с расстояния 1,5-2м. 4. Ходьба между кеглями.   **П/игры:** «птичка и кошка», «перелет птиц»  **Заключительная часть**: «Море волнуется» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 39 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя  ноября | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный. Прыжки с продвижением вперед.  **ОВД:**   1. упражнять на лыжах: поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжами; скользить вперед и назад сначала одной ногой, затем другой.   Ходьба на лыжах по прямой (расстояние не менее 10 м) | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 40-41 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя декабря | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть**: Перестроение в колонну по три. Ходьба врассыпную с нахождением  своего места. Бег врассыпную с нахождением своего места.  **Основная часть:** ОРУ с обручем  **ОВД:**   1. Ходьба по ребристой доске. 2. ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 3. Прыжки со скамейке. 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.   **П/игры:** «Ловишки», «Волк и зайцы».  **Заключительная часть**: «Тишина» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 42 | Фронтальная на свежем воздухе. | 1 неделя декабря | 1ч.  (20м) |  | Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах; закреплять умение ходить ступающим шагом. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 43-44 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя  декабря | 2ч. (20 м) |  | **Вводная часть**: Перестроение из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг.  Ходьба с разным положением рук и ног. Бег с разным положением рук и ног.  **Основная часть:** ОРУ без предметов  **ОВД:**   1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. 2. Прокатывание мячей друг другу между предметами. 3. Перелезание через лестницу-стремянку. 4. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.   **П/игры**: «Тише, мыши…», «Хитрая лиса»  **Заключительная часть:** «Найди и промолчи» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 45 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя  декабря | 1ч.  (20м) |  | 1. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами. 2. Ходьба ступающим шагом по прямой (расстояние 10 – 15 м) | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 46-47 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя декабря | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Размыкание и смыкание.  Ходьба приставным шагом в сторону. Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин.  **Основная часть:** ОРУ с гимнастической палкой  **ОВД:**   1. Ходьба по доске с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Лазанье на гимнастическую стенку (перешагивая с одного пролета на другой вправо и влево).   **П/игр:** «Самолеты», «У медведя во бору» - рег. комп.  **Заключительная часть:** «Угадай, кто позвал?» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 48 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя декабря | 1ч.  (20м) |  | Учить делать повороты переступанием. Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. Закреплять полученные навыки ходьбы ступающим шагом. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 49-50 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя декабря | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по три. Ходьба в колонне по одному, по двое(парами). Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с гимнастической палкой.  **ОВД:**   1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль линии, перепрыгивая. 3. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой (не менее 5 раз) 4. Ползание по наклонной доске на четвереньках.   **П/игры**: «Котята и щенята», «Ловишки»  **Заключительная часть:** «Медведь» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 51 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя декабря | 1ч.  (20м) |  | Учить скользящему шагу по прямой. Упражнять в навыке поворота на лыжах. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 52-53 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 5 неделя декабря | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Размыкание и смыкание.  Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Бег с изменением темпа со сменой ведущего.  **Основная часть:** ОРУ с большим мячом.  **ОВД**:   1. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – вместе) вдоль каната. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Пролезание в обруч боком не касаясь руками обруча.   **П/игры:** «Огуречик», «Гуси-лебеди».  **Заключительная часть:** «У ребят порядок строгий» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 54 | Фронтальная на свежем воздухе. | 5 неделя декабря | 1ч.  (20м) |  | Учить спуску с пологого склона. Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закрепить навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 55-56 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя января | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение из колонны в шеренгу; из шеренги в колонну, в круг.  Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег обычный, мелким и широким шагом.  **Основная часть:** ОРУ без предметов  **ОВД**:   1. Ходьба по веревке, по доске. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Ползание между предметами, змейкой. 4. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, 5. хлопнуть в ладоши и пройти дальше.   **П/игры:** «птичка и кошка», «перелет птиц».  **Заключительная часть:** «найди себе пару» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 57 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя января | 1ч.  (20м) |  | Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить,  чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закрепить навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 58-59 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя января | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по три. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа со  сменной ведущего.  **Основная часть:** ОРУ без предметов  **ОВД:**   1. Ходьба по ребристой доске, ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Прыжки через 2-3 предмета h-5-10см. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках. 4. Перелезание через лестницу-стремянку.   **П/игры:** «зайцы и волк», «Огуречик, огуречик…» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 60 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя января | 1ч.  (20м) |  | Упражнять в навыке передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 61-62 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя января | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое(парами). Непрерывный бег в медленном темпе в течении 1-1,5 мин.  **Основная часть:** ОРУ с гимнастической палкой  **ОВД:**   1. Перешагивание через рейки лестницы, приподнятыми на 20-25 см от пола. 2. Прыжки с высоты 20-25см. 3. Упражнение «бревнышко».   **П/игры:** «Птичка и кошка», «Перелет птиц»  **Заключительная часть:** «Тишина» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 63 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя января | 1ч.  (20м) |  | Совершенствовать у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 64-65 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя февраля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Повороты направо, налево, кругом. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ без предметов.  **ОВД:**   1. Кружение в обе стороны. 2. прыжки через косички, через модули. 3. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 4. Лазанье на гимнастическую стенку (переход с одного пролета на другой вправо и влево).   **П/игры:** «Хитрая лиса», «У медведя во бору»  **Заключительная часть:** «Найди себе пару» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 66 | Фронтальная на свежем воздухе. | 1 неделя февраля | 1ч.  (20м) |  | Катание на санках. Закреплять умение везти санки с грузом.  **П/игры:** «Бабочки, лягушки, цапли». | Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 67-68 | Традиционная  Интеграция ОО  С/К | 2 неделя февраля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному, по два(парами). Бег по кругу, взявшись за руки.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом  **ОВД:**   1. Ходьба по гимн скамейке с мячом над головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на спине. 3. прыжки из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Ползание на четвереньках между предметами**.**   **П/игры:** «найди себе пару», «зайцы и волк»  **Заключительная часть:** Заключительная ходьба по кругу. | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 69 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя февраля | 1ч.  (20м) |  | Совершенствовать у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 70-71 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя февраля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Размыкание и смыкание.  Ходьба приставным шагом в сторону. Бег обычный, мелким и широким шагом.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом  **ОВД:**   1. Ходьба по модулям. 2. Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м) 3. Перелезание через лестницу-стремянку. 4. Кувырок на гимнастических кольцах.   **П/игры:** «Серый волк», «позвони в погремушку»  **Заключительная часть: «**У ребят порядок строгий» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 72 | Фронтальная на свежем воздухе. | 3 неделя  февраля | 1ч.  (20м) |  | Закрепить у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить,чтобы дети сгибали ноги при скольжении. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 73-74 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя февраля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Нахождение своего места в колонне. Ходьба на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег обычный, мелким и широким шагом.  **Основная часть:** О.Р.У. с малым мячом.  **ОВД:**   1. Ходьба по бревну с перешагиванием через предметы, с поворотом. 2. прыжки через косички, через модули. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, на четвереньках. 4. Пролезание под воротцами.   **П/игры:** «цветные автомобили», «лиса в курятнике»  **Заключительная часть:** «Солнышко и дождик» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 75 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя февраля | 1ч.  (20м) |  | Закрепить у детей навык передвижения ступающим и скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 76-77 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя марта | 2ч.  (20 м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по два. Ходьба приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с обручем.  **ОВД:**   1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Подлезание под веревку, дугу правым и левым боком. 4. Упражнения гимнастических кольцах: кувырок вперед.   **П/игры:** «Котята и щенята», «Ловишки»  **Заключительная часть:** «Зайка серый умывается» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 78 | Фронтальная на свежем воздухе | 1 неделя марта | 1ч.  (20м) |  | Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 79-80 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя марта | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по двое(парами). Бег «змейкой», врассыпную.  **Основная часть:** ОРУ с хлопками  **ОВД:**   1. Ходьба по доске с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. 2. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками. 3. Пролезание в обруч не задевая обруч руками 4. Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз)   **П/игры**: «Пастух и стадо», «Тише, мыши…»  **Заключительная часть: «Медведь»** | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 81 | Фронтальная на свежем воздухе. | 2 неделя марта | 1ч.  (20м) |  | Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 82-83 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя марта | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по три. Ходьба «змейкой», врассыпную. Бег в колонне по одному, по двое.  **Основная часть:** ОРУ с хлопками.  **ОВД:**   1. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки с мячом в руках. 3. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 4. Прыжки в высоту с места.   **П/игры: «**Лохматый пёс**»,** «Зайцы и волк» .  **Заключительная часть:** «Найди где спрятано» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 84 | Фронтальнаяна свежем воздухе. | 3 неделя марта | 1ч.  (20м) |  | Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Двигательная: ходьба на лыжах |
| 85-86 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя марта | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Повороты на месте направо, налево. Ходьба обычная, на носках, с  высоким подниманием колен. Бег обычный, на носках, бег с выполнением заданий (останавливаться, бег по сигналу).  **Основная часть:** ОРУ с обручем  **ОВД:**   1. Ходьба по лестнице, по бревну. 2. Прыжки через предметы (высота 5см). 3. Лазанье по гимн стенке. 4. Прыжки с короткой скакалкой.   **П/игры:** «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике»  **Заключительная часть:** «Найди и промолчи» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 87 | Фронтальная на свежем воздухе. | 4 неделя марта | 1ч.  (20м) |  | **П/игры:** «Два мороза», «Лохматый пёс», «Сделай фигуру» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 88-89 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 5 неделя марта | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Повороты на месте направо, налево. В колонне по одному, по два. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. .  **Основная часть:** ОРУ с обручем  **ОВД:**   1. Ходьба по наклонной доске, гимнастической скамейке. 2. Прыжки ноги врозь – вместе через канат. 3. Пролезание в обруч. 4. Перелезание через бревно. 5. Прыжки с короткой скакалкой.   **П/игры:** «Подбрось и поймай», «Гуси-лебеди» - рег. комп.  **Заключительная часть:** «Солнышко и дождик» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 90 | Фронтальнаяна свежем воздухе. | 5 неделя марта | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть:** ходьба обычная, широким и мелким шагом. Бег обычный, «змейкой». Прыжки с продвижением вперед на двух ногах.  **п/игры:** «Карусель», «Воробушки и кот» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 91-92 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя апреля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по два, ходьба врассыпную, разных направлениях: по прямой, по кругу. Бег обычный.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом  **ОВД:**   1. Ходьба по кирпичикам (15 см. друг от друга). 2. Бросание мяча через веревку. 3. Подлезание под препятствие, не касаясь руками пола. 4. Прыжки с короткой скакалкой.   **П/игры:** «Птичка и кошка», «Перелет птиц».  **Заключительная часть:** «Найди где спрятано». | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 93 | Фронтальнаяна свежем воздухе. | 1 неделя апреля | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть:** ходьба обычная. Бег обычный, змейкой.  **п/игры: «**Котята и щенята**», «**Огуречик, огуречик..» | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 94-95 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя апреля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Ходьба змейкой, врассыпную. Бег по кругу, взявшись за руки.  **Основная часть:** ОРУ с малым мячом  **ОВД:**   1. Прыжки через шнур, змейкой огибая предметы. 2. Ловля мяча с отскока.   **П/игры:** «Серый волк», «Цветные автомобили»  **Заключительная часть:** «Тишина» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами  Игровая: игры с правилами. |
| 96 | Фронтальнаяна свежем воздухе. | 2 неделя апреля | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть:** построение в колонну по одному. Ходьба и бег друг за другом.  *Задачи:* упражнять детей в ходьбе и беге друг за другом. Упражнять детей правильно дышать через нос.  **Основная часть:** п/игры: «Трамвай», «Самолёты», «Пастух и стадо»  **Заключительная часть:** Упражнение на восстановление дыхания. | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 97-98 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя апреля | 2ч. (20м) |  | **Вводная часть:** Перестроение из одной колонны в две. Ходьба обычная, ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления.  **Основная часть:** ОРУ без предметов  **ОВД:**   1. Прыжки с короткой скакалкой. 2. Упражнение на гимнастических кольцах: переворот вперед, назад.   **П/игры:** «Воробушки и кот», «Зайцы и волк» - рег. комп.  **Заключительная часть:** пальчиковая гимнастика «Паучок» | Двигательная:  спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 99 | Фронтальнаяна свежем воздухе. | 3 неделя апреля | 1ч.  (20м) |  | **Вводная часть**: построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, на пяткам. Бег друг за другом, врассыпную.  **п/игры: «**Наседка и цыплята**», «**Кот и мыши**», «**Лохматый пёс». | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 100-101 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя апреля | 2ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Расчёт на первый – второй. Повороты на право, на лево. Ходьба в колонне по одному, змейкой, на носках, на пятках, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, змейкой.  **Основная часть:** О.Р.У. с гимнастической палкой.  **О.В.Д.:**  1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  2.Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50см.  3.Прокатывание мяча между кубиками змейкой.  **П/игра:** «Совушка».  **Заключительная часть:** «Найди и промолчи». | Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами. |
| 102 | Фронтальнаяна свежем воздухе | 4 неделя апреля | 1ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.  Игровые упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеёк».  **П/игры:** «Ловишки», «Хитрая лиса». | Двигательная: подвижные игры с правилами. |
| 103-104 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 1 неделя  мая | 2ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Расчёт на первый – второй. Повороты на право, налево. Ходьба со сменой ведущего. Бег в колонне по одному, с изменением направления движения.  **Основная часть:** О.Р.У. с гимнастической палкой.  **О.В.Д.:**  1.Прыжки через короткую скакалку  2.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.  3.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.  **П/игра:** «Котята и щенята».  **Заключительная часть:** Пальчиковая гимнастика «Капуста». | Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 105 | Фронтальнаяна свежем воздухе | 1 неделя  мая | 1ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.  Катание на самокатах и велосипедах.  **П/игра:** «Мышеловка» | Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 106-107 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 2 неделя  мая | 2ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Перестроения в колонну по одному, в круг. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, змейкой. Бег в колонне по одному, змейкой.  **Основная часть:** О.Р.У. без предметов.  **О.В.Д.:**  1.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с неё  2.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.  **П/игра:** «У медведя во бору»  **Заключительная часть:** «Угадай, кто позвал». | Двигательная: спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 108 | Фронтальная на свежем воздухе | 2 неделя  мая | 1ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.  **П/игры:** «Мышеловка», «У медведя во бору», «Море волнуется». | Двигательная: подвижные игры с правилами |
| 109-110 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 3 неделя  мая | 2ч  (20м) |  | **Диагностика физического развития на конец учебного года.**  1.Метание мяча, отбивание мяча одной рукой, ловля мяча с расстояния двумя руками.  2.Построение в шеренгу, в колонну, парами, в круг  3.Ориентировка в пространстве: нахождение правой и левой руки  П/игра: «Зайцы и волк». | Двигательная:  Спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 111 | Фронтальная на свежем воздухе | 3 неделя  мая | 1ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.  Катание на самокатах и велосипедах.  **П/игра:** «Ловишки» | Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 112-113 | Традиционная  Интеграция ОО:  С/К | 4 неделя мая | 2ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в одну шеренгу. Перестроения в колонну по одному, в круг. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, змейкой. Бег в колонне по одному, змейкой.  **Основная часть:** О.Р.У. без предметов.  **О.В.Д.:**  1.Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны  2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.  **П/игра:** «У медведя во бору»  **Заключительная часть:** «Угадай, кто позвал». | Двигательная:  Спортивные упражнения, игровые упражнения, подвижные игры с правилами |
| 114 | Фронтальная на свежем воздухе | 4 неделя мая | 1ч  (20м) |  | **Вводная часть:** Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. О.Р.У. без предметов.  **П/игры:** «Мышеловка», «У медведя во бору», «Море волнуется». | Двигательная: игровые упражнения, подвижные игры с правилами |

**Расписание НОД в средней группе №3 «АБВГДейка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Время** |
| Понедельник | 15.30-15.50 |
| Среда | 09.00-9.20 |
| Пятница (на прогулке) | 11.40-12.00 |

**План проведения развлечений и спортивных соревнований**

**на 2015– 2016 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Развлечения и соревнования** | **Группа** |
| **Сентябрь** | **4** | Развлечение: «В гостях у Витаминки» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Октябрь** | **3** | Развлечение «В гостях у Айболита» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Ноябрь** | **2** | Неделя здоровья «Неделя здоровья и спорта» | Все группы |
| **Декабрь** | **3** | Развлечение «Картошка» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Январь** | **2** | Спортивное развлечение: «Мой весёлый звонкий мяч» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Февраль** | **3** | Спортивное развлечение: «В гостях у гнома» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Март** | **2** | Неделя здоровья: «Здоровый ребёнок – в здоровой семье» | Все группы |
| **Апрель** | **2** | Спортивное развлечение «Космическое путешествие» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |
| **Май** | **2** | Спортивное развлечение «Большие гонки» | Средняя группа №3 «АБВГДейка» |

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

**Технические средства обучения:**

* Музыкальный центр
* Аудиозаписи

**Учебно–практическое оборудование:**

* Тренажёр «Беговая дорожка»
* Тренажёр «минитфист»
* Мяч АЛ-297/2
* Степ – платформа
* Мяч волейбольный
* Мяч массажный
* Мяч резиновый
* Мяч футбольный
* Мяч ПВХ
* Секундомер
* Скакалка
* Батут для прыжков
* Велотренажёр
* Массажная дорожка
* Скамейка гимнастическая
* Тренажёр опорно-наклонный
* Лыжи
* Мяч баскетбольный
* Мяч гимнастический
* Мяч надувной («Пони»)
* Канат для лазанья
* Стенка гимнастическая
* Палка гимнастическая
* Мат гимнастический
* Кегли
* Обручи детские
* Стойка для прыжков в высоту
* Щит баскетбольный тренировочный
* Сетка волейбольная
* Корзины для переноски и хранения мячей

**Список литературы**

1. Кандала Т.И., Осина И.А, Горюнова Е.В., Павлова М.Н., «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса» по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, изд. «Учитель», Волгоград (2 младшая, средняя, старшая группа)
2. Кенеман А.В., «Детские подвижные игры народов СССР» ,М.: 1991.
3. ПензулаеваЛ.И.,  «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет». – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
4. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Москва 2011г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
5. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, 2010г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
6. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина.
7. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
8. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 2011
9. «Физкультурные занятия в детском саду» Москва, 2009г. Л.И. Пензулаева.
10. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. - М., 1983.
11. Примерная адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н.В. Нищевой.