

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Курской области**

**Управление образования Администрации Мантуровского района**

**МОУ «Кривецкая основная общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МС



**И.В. Лысых**

Протокол №

от 28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педсовета



**В.В. Третьякова**

Протокол №

от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дошкольного образования по физкультуре**

**образовательная область**

**«Физическое развитие»**

Составители:

Третьякова Г.А., Сашенкова Ю.В.

воспитатели ГДО

с. Кривец 2023г.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Перечень нормативных правовых документов

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе нормативно-правовых документов:

® Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31.07.2020);

® СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

® СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

® Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

® Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

® Локальные акты, регламентирующие деятельность МОУ «Кривецкая оош »ГДО. Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русский.

Программа разработана в соответствии с содержанием Образовательной программы дошкольного образования МОУ «Кривецкая оош »ГДО, принятой на Педагогическом Совете, на основе методических рекомендаций «С физкультурой в ногу из детского сада в школу», под ред. Н.В.Полтавцевой.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

## 3

При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов — как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

#### 4 Формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Физическая культура •S Осанка.

5 Основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, перелезание, подлезание, бросание, ловля, метание.

5.1 Упражнения в равновесии.

5.2 Общеразвивающие упражнения.

5.3 Действия с мячом: подбрасывание, перебрасывание, прокатывание, отбивание.

5.4 Психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость.

5.5 Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты.

5.6 Подвижные игры.

5.7 Спортивные упражнения: катание на санках, велосипеде, лыжах.

5.8 Плавание.

5.9 Игры – эстафеты.

## 6

### 1.2. Цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и

навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

7

Содержание психолого - педагогической работы Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

8

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

9

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

10

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## Физическая культура

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Продолжать развивать разнообразные виды движений. 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.

11

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, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

12

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

13

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры

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

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

16

Основные цели и задачи

Создание условий для развития игровой деятельности детей. Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры. Развитие у детей интереса к различным видам игр. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально- коммуникативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков саморегуляции; формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

Игровая деятельность Содержание психолого-педагогической работы

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Приучать к совместным играм небольшими группами. Поддерживать игры, в которых совершенствуются движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Подвижные игры. Развивать активность детей в двигательной деятельности.

Организовывать игры со всеми детьми группы. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазания, ползанья; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений.

Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений.

Подвижные игры. Продолжать развивать двигательную активность; ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность детей в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к самостоятельному выполнению правил.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Подвижные игры. Продолжать приучать детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; участвовать в играх с элементами соревнования.

Знакомить с народными играми.

Воспитывать честность, справедливость в самостоятельных играх со сверстниками.

Учить подчиняться правилам в групповых играх. Воспитывать творческую самостоятельность. Формировать такие качества, как дружелюбие,

дисциплинированность. Воспитывать культуру честного соперничества в играх-соревнованиях.

Продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм поведения.

Развивать инициативу, организаторские способности.

Воспитывать чувство коллективизма.

Подвижные игры. Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры. Проводить игры с элементами соревнования, способствующие развитию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Учить справедливо оценивать результаты игры.

## Смешанная группа

Месяц: Сентябрь				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV
Физическая культура №1 (в зале)	<p>Тема: Диагностика</p> <p>Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений.</p> <p>Методический источник: Технологические карты Диагностического комплекса</p>	<p>Тема: Диагностика</p> <p>Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений.</p> <p>Методический источник: Технологические карты Диагностического комплекса</p>	<p>Тема: ООД №1-2</p> <p>Цель:</p> <p>1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню; упражнять детей в умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше; побуждать детей самостоятельно определять, что нужно сделать, чтобы прыжок был выше закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений.</p> <p>2. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве.</p> <p>3. Развивать и поощрять активность детей во время ООД.</p> <p>Методический источник: Техкарта №1</p>	<p>Тема: ООД №3-4</p> <p>Цель:</p> <p>1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой; в лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку.</p> <p>2. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки.</p> <p>3. Поощрять инициативу и самостоятельность у детей во время выполнения движений.</p> <p>Методический источник: Техкарта №2</p>

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: Диагностика Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений. Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса</p>	<p>Тема: Диагностика Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений. Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса</p>	<p>Тема: ООД №1-2 Цель: 1. В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню; упражнять детей умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше; побуждать детей самостоятельно определять, что нужно сделать, чтобы прыжок был выше закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений. 2. В подвижной игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться в пространстве. 3. Развивать и поощрять активность детей во время ООД. Методический источник: Техкарта №1</p>	<p>Тема: ООД №3-4 Цель: 1. При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой; в лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку 2. В подвижной игре «Воробушки и кот» закреплять умение при прыгивании приземляться мягко на две полусогнутые ноги на носки. 3. Поощрять инициативу и самостоятельность у детей во время выполнения движений. Методический источник: техкарта №2</p>
--	--	--	---	--

Физическая культура №3 (на прогулке)	Тема: Диагностика Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений. Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса	Тема: Диагностика Цель: Выявить начальный уровень сформированности основных движений. Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса	Тема: ООД на улице Цель: 1. Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бровке; закреплять умение выполнять подпрыгивания на месте легко, при земляться мягко на переднюю часть стопы в обычной обуви. 2.В подвижной игре «Птицы в гнездах» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на сигнал. 2. Воспитывать у детей качество взаимовыручки. Методический источник: Техкарта №1	Тема: ООД на улице Цель: 1. В метании мешочка вдале от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное и.п.; в прыжках с продвижением вперед отрабатывать выполнение толчка двумя ногами и приземление на две полусогнутые ноги на носки. 2.В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, используя все пространство площадки. 3. Приучать детей осознанно относиться к выполнению правил игры Методический источник: Техкарта №2
Месяц: Октябрь				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 5-6 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу; приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, следить за правильным приземлением. закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с хода, не задевая шнур. 2.В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах. 4. Приучать детей к выполнению действий по сигналу. Методический источник: Техкарта №3</p>	<p>Тема: ООД№7-8 Цель: 1.Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одно временно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться; упражнять детей в умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. Учить детей готовиться к быстрому бегу выполнять ускорение 2. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. 3. Воспитывать самостоятельность в организации знакомых игр. Методический источник: Техкарта №4</p>	<p>Тема: ООД №9-10 Цель: 1. Упражнять детей в Умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска; учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. 2.В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке. 3.Воспитывать инициативность в организации знакомых игр. Методический источник: Техкарта №5</p>	<p>Тема: ООД №11-12 Цель: 1.Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка; приучать детей подбрасывать мяч не высоко перед собой, ловить, захватывая его с боков; обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске - выпрямляются. 2.В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега. 3.Воспитывать у детей умение действовать сообща, вызывать дружеские отношения между детьми во время ООД. Методический источник: Техкарта №6</p>
--	--	--	---	---

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 5-6 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу; приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться; упражнять детей в умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение</p> <p>2. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.</p> <p>2. Приучать детей к выполнению действий по сигналу</p> <p>Методический источник: Техкарта №3</p>	<p>Тема: ООД№7-8 Цель: 1.Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться; упражнять детей в умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение</p> <p>2. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность в организации знакомых игр.</p> <p>Методический источник: Техкарта №4</p>	<p>Тема: ООД №9-10 Цель: 1.Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска; учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка.</p> <p>2.В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.</p> <p>4. Воспитывать инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Методический источник: Техкарта №5</p>	<p>Тема: ООД №11-12 Цель: 1.Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка; приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков; обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске - выпрямляются.</p> <p>2.В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. для бега.</p> <p>3. Воспитывать у детей умение действовать сообща, вызывать дружеские отношения между детьми во время ООД.</p> <p>Методический источник: Техкарта №6</p>
--	---	---	--	--

<p>Физическая культура №3 (на прогулке)</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Упражнять детей в умении перебрасывать большой мяч от груди двумя руками через шнур; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке. 2.В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в умении выполнять прыжки на месте, с продвижением вперед легко, на передней части стопы в обычной обуви. 3. Развивать у детей умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Методический источник: Техкарта №3</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Закреплять умение детей готовиться к бегу, бежать легко на передней части стопы ; упражнять в умении прокатывать большой мяч в ворота двумя руками снизу, принимать правильной и.п. для ног. 2.В подвижной игре «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур (высотой 70 см),на ногах без помощи рук в спокойной обстановке. 3. Воспитывать у детей доброжелательные отношения со сверстниками. Методический источник: Техкарта №4</p>	<p>Тема: ООД на улице Физкультурный досуг «Осень» Цель: Закрепить выполнение основных движений в естественных условиях. Методический источник: Техкарта №5</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, создавать условия для следующего прыжка; упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. 2.В игровом упражнении «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п. 3. Воспитывать у детей умение действовать сообща. Методический источник: Техкарта №6</p>
<p>Месяц: Ноябрь</p>				
<p>ООД</p>	<p>Неделя</p>			
	<p>I</p>	<p>II</p>	<p>III</p>	<p>IV</p>

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД №13-14 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуть, бросить; закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу; закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. 2. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони. 3. Формировать у детей чувство взаимовыручки. Методический источник: Техкарта №7</p>	<p>Тема: ООД №15-16 Цель: 1.Упражнять детей в прокаты вании малого мяча одной рукой снизу на расстояние 10 м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок; закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню; 2.В подвижной игре «Перелет птиц» закрепить умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. 3. Воспитывать у детей умение считаться с интересами партнеров. Методический источник: Техкарта №8</p>	<p>Тема: ООД №17-18 Цель: 1.Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захва тывая мяч с боков, согласовывать движения рук и ног; знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов подлезания, ползания (по точкам опоры). учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 2.В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять прыгивание со скамьи, приземляясь на 2 ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур ( выс. 60 см.) 3. Продолжать развивать активность детей в играх.</p>	<p>Тема: ООД №19-20 Цель: 1.Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног; упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения; закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях; учить регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. 2.В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение прийти на помощь.Методический источник: Техкарта №10</p>
--	---	---	---	---

Методический источник:

Техкарта №9

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД №13-14 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить; закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу; закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. 2. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони. 3. Формировать у детей чувство взаимовыручки. Методический источник: Техкарта №7</p>	<p>Тема: ООД №15-16 Цель: 1.Упражнять детей в прокаты вании малого мяч одной рукой снизу на расстояние 10 м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок; закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню; 2.В подвижной игре «Перелет птиц» закрепить умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. 3. Воспитывать у детей умение считаться с интересами партнеров. Методический источник: Техкарта №8</p>	<p>Тема: ООД №17-18 Цель: 1.Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захва- тывая мяч с боков, согласовывать движения рук и ног; знакомить детей со способом пере- движения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе называния способов подлезания, ползания (по точкам опоры). учить детей выполнять бег из и.п.стоя спиной к направлению движения. 2. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять прыгивание со скамьи, приземляясь на 2 ноги перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур( выс. 60 см.)</p>	<p>Тема: ООД №19-20 Цель: 1.Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног; упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения; закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях; учить регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. 2.В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, умение прийти на помощь. Методический источник:</p>
--	---	--	---	---

			<p>3. Продолжать развивать активность детей в играх. Методический источник: Техкарта №9</p>	<p>Техкарта №10</p>
--	--	--	---	---------------------

<p>Физическая культура №3 (на прогулке)</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях. Привлечь внимание детей к использованию разных способов ходьбы с учетом грунта; упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в длину с места и в высоту с места; 2.Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Лошадки», приучать детей действовать по сигналу. 3.Воспитывать у детей умение действовать сообща. Методический источник: Техкарта №7</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Приучать детей приспосабливать способы ходьбы и бега к условиям перемещения; упражнять детей в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками; развивать умение пролезать быстро с ходу; 2. В подвижной игре «Лошадки» упражнять детей в умении использовать бег на скорость или с увертыванием в зависимости от ситуации. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения отношения между детьми. Методический источник: Техкарта №8</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Приучать детей при способлять способы ходьбы и бега к условиям перемещения; упражнять детей в умении перелезть через бревно, используя запрыгивание с упором руками; развивать умение пролезать быстро с ходу. 2. В подвижной игре «Лошадки» упражнять детей в умении использовать бег на скорость или с увертыванием в зависимости от ситуации. Методический источник: Техкарта №9</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель: 1.Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в неестественных условиях. 2.Оценивать правильность действий детей. 3. Воспитывать у детей творчество и выдумку в изображении знакомых предметов. Методический источник: Техкарта №10</p>
<p>Месяц: Декабрь</p>				
<p>ООД</p>	<p>Неделя</p>			
	<p>I</p>	<p>II</p>	<p>III</p>	<p>IV</p>

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 21-22 Цель: 1.Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба с поворотом на 90*, побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу;предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см., побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. 2.В подвижной игре</p>	<p>Тема: ООД № 23-24 Цель: 1.В прыжках через валики высотой 10 см. закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног; развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. 2.В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение</p>	<p>Тема: ООД № 25-26 Цель: 1.Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места; развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе; развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу 2. В подвижной игре «Не</p>	<p>Тема: ООД № 27-28 Цель: 1.Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу; упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. 2.В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие. 3. Развивать у детей выразительность в действиях, способность оценивать движения других детей.</p>
--	---	---	--	--

	<p>«Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании малого мяча, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>3. Поощрять у детей выразительность имитационных движений, умение действовать в соответствии с правилами .</p> <p>Методический источник: Техкарта №11</p>	<p>передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см., подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>3.Развивать самостоятельность в использовании разученных упражнений.</p> <p>Методический источник: Техкарта №12</p>	<p>попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>3. Поощрять у детей творчество в выполнении различных действий с предметами.</p> <p>Методический источник: Техкарта №13</p>	<p>Методический источник: Техкарта №14</p>
<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 21-22 Цель: 1.Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании с куба с поворотом на 90*, побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу; предложить</p>	<p>Тема: ООД № 23-24 Цель: 1.В прыжках через валики высотой 10 см. закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног; развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на</p>	<p>Тема: ООД № 25-26 Цель: 1.Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места; развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе; развивать</p>	<p>Тема: ООД № 27-28 Цель: 1.Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу; упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. 2.В подвижной игре «Кролики» закреплять</p>

	<p>детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см., побуждать детей пользоваться названием способов подлезания.</p> <p>2.В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании малого мяча, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>3. Поощрять у детей выразительность имитационных движений, умение действовать в соответствии с правилами .</p> <p>Методический источник: Техкарта №11</p>	<p>животе. учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку.</p> <p>2.В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см., подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>3.Развивать самостоятельность в использовании разученных упражнений.</p> <p>Методический источник: Техкарта №12</p>	<p>функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом.</p> <p>Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу</p> <p>2. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>3. Поощрять у детей творчество в выполнении различных действий с предметами. .</p> <p>Методический и источник: Техкарта № 13</p>	<p>умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие.</p> <p>3. Развивать у детей выразительность в действиях, способность оценивать движения других детей.</p> <p>Методический источник: Техкарта №14</p>
--	--	---	--	---

Физическая культура №3 (на прогулке)	<p>Тема: ООД на улице «В гости к елке» Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении действовать в естественных условиях.</p> <p>2. Развивать самостоятельность в определении способа выполнения различных движений в зависимости от условий.</p> <p>Методический источник: Техкарта №11</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <p>1. Упражнять детей в умении выполнять перелезание через бревно быстро сходу с опорой на руки; в скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание детей к группировке: при скольжении присесть в низкую стойку, руки вперед.</p> <p>2.В подвижной игре «Лошадки» упражнять в передвижении разными способами: с высоким подниманием ног, галопом вперед, бегом.</p> <p>3. Поощрять творчество и выдумку в изображении знакомых объектов..</p> <p>Методический источник: Техкарта №12</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <p>1.В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в мягком приземлении при выполнении разных прыжков: на месте на двух ногах, на двух ногах с продвижением вперед, в прыжках в высоту с места.</p> <p>2.В подвижной игре «Цветные автомобили» развивать у детей умение распределять внимание на зрительный сигнал и условия выполнения.</p> <p>3.Поощрять творчество и выдумку в изображении знакомых объектов..</p> <p>Методический источник: Техкарта №13</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <p>1.В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении быстро начинать бег, принимая правильное и.п., быстро выполнять разворот при начале бега из и.п., стоя спиной к направлению движения.</p> <p>2.В подвижной игре «Елочки и лесник» упражнять детей в умении принимать правильную осанку.</p> <p>3.Поощрять самостоятельность, инициативу детей.</p> <p>Методический источник: Техкарта №14</p>
Месяц: Январь				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>		<p>Тема: ООД № 29-30 Цель: 1.В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню. Использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. 2. Приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшие препятствия, развивать быструю ориентировку в пространстве 3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Методический источник: Техкарта №15</p>	<p>Тема: ООД № 31-32 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивание, отталкиваться одновременно двумя ногами. 2. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. Упражнять в умении пользоваться ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью; закреплять умение лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом 3. Воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками и умение играть в команде. . Методический источник: Техкарта №16</p>	<p>Тема: ООД № 33-34 Цель: 1.При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. 2. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейке. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» вызывать интерес к двигательной деятельности и приучать к самостоятельному выбору способа подлезания. Методический источник: Техкарта №17</p>
--	--	--	---	---

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>		<p>Тема: ООД № 29-30 Цель: В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню. Использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. 2. Приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшие препятствия, развивать быструю ориентировку в пространстве 3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Методический источник: Техкарта №15</p>	<p>Тема: ООД № 31-32 Цель: 1.Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивание, отталкиваться одновременно двумя ногами. 2.Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. Упражнять в умении пользоваться ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью; закреплять умение лазать по гимнастической стенке не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом 3. Воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками и умение играть в команде. . Методический источник: Техкарта №16</p>	<p>Тема: ООД № 33-34 Цель: 1.При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. 2. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки. 3. В подвижной игре «Наседка и цыплята» вызывать интерес к двигательной деятельности и приучать к самостоятельному выбору способа подлезания. Методический источник: Техкарта №17</p>
--	--	--	---	--

Физическая культура №3 (на прогулке)		Тема: ООД на улице Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия. 2. Закреплять умение принимать и.п. при броске снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. 3. Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений. Методический источник: Техкарта №15	Тема: ООД на улице Цель: 1.Упражнять детей в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия. 2. Закреплять умение принимать и.п. при броске снежков вдаль от плеча правой и левой рукой. 3. Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений. Методический источник: Техкарта №16	Тема: ООД на улице Цель: 1.Упражнять детей в умении действовать успешно в естественных условиях. 2. Закреплять умение выполнять знакомые движения в необычных условиях. 3. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Методический источник: Техкарта №17
Месяц: Февраль				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 35-36 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске; Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска.</p> <p>2. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенке приставным шагом боком. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.</p> <p>3. В подвижной игре «Самолеты» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.</p> <p>Методический источник: Техкарта №18</p>	<p>Тема: ООД № 37-38 Цель:</p> <p>1.Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p> <p>2. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее прибежит к флажку» приучать к самостоятельному созданию условий.</p> <p>Методический источник: Техкарта №19</p>	<p>Тема: ООД № 39-40 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении выполнять: бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч; разные способы подлезания. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см.</p> <p>2. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте. Привлечь внимание к положению маховой ноги. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления.</p> <p>3. Приучать детей к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Методический источник: Техкарта №20</p>	<p>Тема: ООД № 41-42 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 градусов при спрыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях и ладонях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук</p> <p>2. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30 см.</p> <p>3. Формировать у детей чувство взаимовыручки.</p> <p>Методический источник: Техкарта №21</p>
--	--	--	---	---

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 35-36 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске; Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска.</p> <p>2. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенке приставным шагом боком. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.</p> <p>3. В подвижной игре «Самолеты» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками.</p> <p>.Методический источник: Техкарта №18</p>	<p>Тема: ООД № 37-38 Цель:</p> <p>1.Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p> <p>2. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто быстрее прибежит к флажку» приучать к самостоятельному созданию условий.</p> <p>Методический источник: Техкарта №19</p>	<p>Тема: ООД № 39-40 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении выполнять: бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч; разные способы подлезания. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40 см.</p> <p>2. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте. Привлечь внимание к положению маховой ноги. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления.</p> <p>3. Приучать детей к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Методический источник: Техкарта №20</p>	<p>Тема: ООД № 41-42 Цель:</p> <p>1.Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 градусов при спрыгивании с куба высотой 25 см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях и ладонях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук</p> <p>2. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30 см.</p> <p>3. Формировать у детей чувство взаимовыручки.</p> <p>Методический источник: Техкарта №21</p>
--	---	--	---	---

<p>Физическая культура №3 (на прогулке)</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей разнообразие действий при скатывании с горки на санках. Воспитывать у детей ловкость, смелость.</li> <li>2. Упражнять в метании в горизонтальную цель одной рукой (снизу или от плеча).</li> <li>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата. .</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №18</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей разнообразные действия на ледяных дорожках. Закреплять умение пользоваться замахом при метании в даль.</li> <li>2. Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности.3. Побуждать к проявлению стремления к качественному выполнению движения.</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №19</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей разнообразные действия на ледяных дорожках. Закреплять умение пользоваться замахом при метании вдаль.</li> <li>2.Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности.3. Побуждать к проявлению стремления к качественному выполнению движения. .</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №20</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение использовать скользящий шаг при ходьбе на лыжах, развивать координацию движений.</li> <li>2. При скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника</li> <li>3. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности..</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №21</p>
<p>Месяц: Март</p>	<p>Неделя</p>			
<p>ООД</p>	<p>I</p>	<p>II</p>	<p>III</p>	<p>IV</p>

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 43-44 Цель: 1. закреплять умения при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. 2. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точные направления, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков; Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивание со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении 3. В подвижной игре «Автомобиле» воспитывать уважительные отношения друг к другу, учить реагировать на зрительный сигнал. Методический источник: Техкарта №22</p>	<p>Тема: ООД № 45- 46 Цель: 1. Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. 2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. 3. В подвижной игре «Самолеты» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в умении бегать не наталкиваясь друг на друга. .Методический источник: Техкарта №23</p>	<p>Тема: ООД № 47-48 Цель: 1. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. 2. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. 3. Развивать у детей способность правильно оценивать выполнение движений у себя и у сверстников. . 4. Методический источник: Техкарта №24</p>	<p>Тема: ООД № 49-50 Цель: 1. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед- вверх, набирать высоту для полета. 2. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног. 3. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения со сверстниками. . Методический источник: Техкарта №25</p>
--	--	---	---	---

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 43-44 Цель:  1. закреплять умения при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.  2. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точные направления, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков; Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивание со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении  3. В подвижной игре «Автомобиле» воспитывать уважительные отношения друг к другу, учить реагировать на зрительный сигнал..  Методический источник:  Техкарта №22</p>	<p>Тема: ООД № 45- 46 Цель:  1. Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе.  Приучать переходить от подлезания к бегу.  2. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.  3. В подвижной игре «Самолеты» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в умении бегать не наталкиваясь друг на друга. .  Методический источник:  Техкарта №23</p>	<p>Тема: ООД № 47-48 Цель:  1. Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед.  2. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.  3. Развивать у детей способность правильно оценивать выполнение движений у себя и у сверстников. .  Методический источник:  Техкарта №24</p>	<p>Тема: ООД № 49-50 Цель:  1. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета.  2. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движение рук и ног.  3. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения со сверстниками. .  Методический источник:  Техкарта №25</p>
--	--	--	---	---

Физическая культура №3 (на прогулке)	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение выполнять бросок энергично, используя замах. Развивать согласованные движения рук и ног при метании вдаль.</li> <li>2. Упражнять в умении пользоваться правильным захватом при лазанье.</li> <li>3. Побуждать детей к проявлению настойчивости при достижении конечного результата.</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №22</p>	<p>Тема: ООД на улице «Масленица. Проводы зимы»</p> <p>Цель:</p> <p>Методический источник: Техкарта №23</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в умении выполнять энергичный замах при метании малых предметов вдаль, осуществлять перенос центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу, развивать умение выполнять влезание с ходу на гимнастическую стенку и слезать не пропуская рейки.</li> <li>3. Поддерживать у детей интерес к двигательной деятельности..</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №24</p>	<p>Тема: ООД на улице Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в подъеме и спуске по ступенькам деревянной горки, не держась за перила, регулировать уровень подъема ноги.</li> <li>2. В метании в вертикальную цель знакомить детей с броском от плеча одной рукой. Действовать согласованно рукой и ногами.</li> <li>3. Воспитывать у детей качество взаимовыручки.</li> </ol> <p>Методический источник: Техкарта №25</p>
Месяц: Апрель				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV

<p>Физическая культура №1 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 51-52 Цель:</p> <p>1. Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>2. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить маленький мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. 3. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей начинать действия на установленный сигнал..</p> <p>Методический источник: Техкарта №26</p>	<p>Тема: ООД № 53-54 Цель:</p> <p>1. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полете.</p> <p>2. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой.</p> <p>3. В подвижной игре «Бездомный заяц» формировать элементарные умения ориентировки в пространстве. .</p> <p>Методический источник: Техкарта№27</p>	<p>Тема: ООД № 55-56 Цель:</p> <p>1. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания.</p> <p>2. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. 3. В подвижной игре «Перелет птиц» побуждать к проявлению стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>Методический источник: Техкарта №28</p>	<p>Тема: ООД № 57-58 Цель:</p> <p>1. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки.</p> <p>2. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперед-вверх. 3. В подвижной игре «Пастух и стадо» формировать элементарные умения самоорганизации и соблюдать правила игры.</p> <p>.Методический источник: Техкарта №29</p>
--	--	---	---	--

<p>Физическая культура №2 (в зале)</p>	<p>Тема: ООД № 51-52 Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</li> <li>2. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить маленький мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой.</li> <li>3. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей начинать действия на установленный сигнал. Методический источник: Техкарта №26</li> </ol>	<p>Тема: ООД № 53-54 Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращение с подпрыгиванием. Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при полете.</li> <li>2. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. 3. В подвижной игре «Бездомный заяц» формировать элементарные умения ориентировки в пространстве. Методический источник: Техкарта №27</li> </ol>	<p>Тема: ООД № 55-56 Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком.</li> <li>3. В подвижной игре «Перелет птиц» побуждать к проявлению стремления к качественному выполнению движений. Методический источник: Техкарта №28</li> </ol>	<p>Тема: ООД № 57-58 Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки.</li> <li>2. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперед-вверх.</li> <li>3. В подвижной игре «Пастух и стадо» формировать элементарные умения самоорганизации и соблюдать правила игры. Методический источник: Техкарта №29</li> </ol>
--	--	---	--	--

Физическая культура №3 (на прогулке)	Тема: ООД на улице Цель: 1. Показать детям возможность использования метания снизу одной рукой от плеча при попадании в коробку высотой 50 см. 2. Упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет мешочек?» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками при передаче мешочка.. Методический источник: Техкарта №26	Тема: ООД на улице Цель: 1. Знакомить детей с отбиванием мяча о стенку. Упражнять в ловле мяча. 2. Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с места; оценить правильность выполнения и.п., толчка, приземления. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет мешочек?» приучать детей не начинать эстафету без ее передачи.. Методический источник: Техкарта №27	Тема: ООД на улице Цель: 1. Показать детям возможность использования метания снизу одной рукой от плеча при попадании в коробку высотой 50 см. 2. Упражнять детей в подъеме и спуске по наклонной поверхности и ступенькам лестницы. 3. В подвижной игре «Кто быстрее принесет мешочек?» воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками при передаче мешочка. . Методический источник: Техкарта №28	Тема: ООД на улице Цель: 1. Приучать детей в метании на дальность одной рукой от плеча переносить центр тяжести сзади стоящей ноги на переднюю ногу, выполнять энергичный бросок. 2. Закреплять умение выполнять перелезание через бревно с ходу в упоре руками, быстро, последовательно переносить ноги на другую сторону. 3. В подвижной игре «Заяц и волк» учить детей действовать точно по сигналу и рекомендациям педагога. . Методический источник: Техкарта №29
--------------------------------------	--	--	---	--

Месяц: Май				
ООД	Неделя			
	I	II	III	IV
Физическая культура №1 (в зале)	Тема: Диагностика уровня развития ходьбы и бега. Цель: Выявить итоговый уровень	Тема: Диагностика уровня развития метания Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности	Тема: Диагностика уровня развития подлезания разными способами Цель: Выявить итоговый уровень физической	Тема: Диагностика уровня развития силы у детей. Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности

	физической подготовленности	дошкольников	подготовленности	дошкольников
	дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.
Физическая культура №2 (в зале)	Тема: Определение силы различных групп мышц Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Диагностика. Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Обследование осанки. Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Диагностика уровня развития гибкости у детей. Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.
Физическая культура №3 (на прогулке)	Тема: Диагностика Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Диагностика уровня развития прыжков Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Диагностика уровня развития лазанья. Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.	Тема: Диагностика уровня развития выносливости у детей Цель: Выявить итоговый уровень физической подготовленности дошкольников Методический источник: Технологические карты диагностического комплекса.

Итого ОД: 108	
---------------	--