

СОДЕРЖАНИЕ

1. [ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.……………………………………. 3](#_bookmark0)
   1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…………………………………. 3](#_bookmark1)
   2. ИТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ………............8
   3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ...9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ…………………….........11
   1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ………………………………………..11
      1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮВ ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ………………………...11
      2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ……………………………………13
      3. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ……………………………………16
      4. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ……………………………………20
      5. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ…………………………………....25
   2. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ……29
   3. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ………………………………………………………………………30
   4. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ…….31
   5. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

С ОВЗ……………………………………………………………………..31

* 1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ………………….34
  2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ………………………….35

1. [ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ………………………….36](#_bookmark7)
   1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ПРИЛОЖЕНИЕ №1………………………………………………………37
   2. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА, ПРИЛОЖЕНИЕ №2………………………………………………………………………….39
   3. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ, ПРИЛОЖЕНИЕ №3………………………………………………………40
   4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ………………………………..41
   5. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ……………………………………………...42
   6. СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ………………………….76
2. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:**

* 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа на 2020-2021 учебный год разработана на основе Примерной образовательной программы «От рождения до школы», с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования в соответствии с Федеральными государственным образовательным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей дошкольного возраста.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей. Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Цель и задачи по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Важной составляющей частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: быстрота реакции, закалка, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Актуальными задачами физического воспитания дошкольников являются разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышали бы работоспособность малыша, делали бы ребенка стойким и выносливым к неблагоприятным факторам вешней среды.

Для решения данных задач используются огромное многообразие форм двигательной деятельности: от непосредственно физкультурно-спортивных занятий до физкультурных праздников, физкультурных досугов, физкультминуток, закаливающих процедур и др.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 01.09.2013 г.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27 июня 2013 г., № 28908).

7. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013 г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

8. Устав образовательной организации.

* + 1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** формирование у детей физических качеств с учетом их психо-физического развития, индивидуальных возможностей и возрастных особенностей.

Для реализации данной цели актуальными являются **следующие задачи**:

- развитие физических качеств: скорости, силы, выносливости, координации, гибкости;

- накопление и обогащение двигательного опыта детей: овладение основными двигательными режимами – бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползанье;

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
  + 1. **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФГОС:**
* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.
  + 1. **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 7 ЛЕТ**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы, вплоть до старшего школьного возраста.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели. Поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5-и годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц.

С 4-х лет появляются различия в показателях у мальчиков и у девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. С годами укрепляются мышцы спины и живота, создается естественный мышечный корсет.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Головной мозг семилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающие более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (

от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность по физической культуре имеет разную направленность:

- маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приѐмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

- в старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности, самостоятельность и т.д.

Поэтому в данной программе рекомендованы разнообразные формы проведения непосредственно образовательной деятельности:

- образовательная деятельность по традиционной схеме;

- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных и спортивных игр большой, средней и малой интенсивности;

- ритмическая гимнастика;

- соревнования и эстафеты, где выявляется победитель;

- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

* 1. **ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие.** Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие.** Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие.** Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

* 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Конечным результатом освоения Образовательной программы является формирование интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новое качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество "физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками" это качество физического развития ребенка при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и др.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

**Планируемые результаты**

***Первая и вторая младшие группы:***

* укрепление физического и психического здоровья детей:
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
* накопление двигательного опыта детей;
* овладение и обогащение основными видами движений;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Средняя группа:***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых,

гибкости, выносливости и координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение и обогащение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Старшая группа:***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых,

гибкости, выносливости и координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей; Овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Подготовительная группа:***

* сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* развитие физических качеств (скоростных, силовых,

гибкости, выносливости и координации);

* накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* овладение основными видами движения;
* сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Мониторинг используется для выявления уровня усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»:

- уровни физического развития (основных движений),

- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Диагностика физического развития детей проводится 2 раза в год: в сентябре и мае (приложение № 1).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**
   1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

**2.1.1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В ГРУППЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

**Основные виды движений**

**Ходьба.** В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

**Бег.** На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

**Прыжки.** В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

**Катание, бросание, ловля**. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

**Ползание и лазание.** Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

**Упражнения в равновесии.** Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги.

**Подвижные игры.** Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей

**2.1.2 ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

* Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
* Приучать действовать совместно.
* Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
* Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* Развивать умение 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 диаметром 15-20 см.
* Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
* Закреплять умение ползать.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
* Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
* Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
* Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
* Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
* Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
* Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

***Основные виды движений:***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4- 6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

***Общеразвивающие упражнения:***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо- влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

***Спортивные упражнения:***

**Катание на санках**. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение**. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

***Подвижные игры:***

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С 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».

***Спортивные развлечения:***

«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**2.1.3. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

* Формировать правильную осанку.
* Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
* Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
* Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
* Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
* Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).
* Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
* Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
* Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
* Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
* Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
* Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
* 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.
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

***Основные движения;***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1 -1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)**;** перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3 -4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

***Общеразвивающие упражнения:***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

***Спортивные упражнения:***

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо и налево.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде. Учиться плавать.( при наличии соответствующих условий).

***Подвижные игры:***

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

***Спортивные развлечения:***

«Спорт-это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

**2.1.4.** **ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

* Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
* Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
* Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*:

* Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
* Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
* Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
* Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

***Основные движения:***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд**,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **-** 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м**),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3 -4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

***Общеразвивающие упражнения:***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

***Спортивные упражнения:***

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

***Спортивные игры:***

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах,отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

***Подвижные игры:***

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.**

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

***Спортивные развлечения:***

«Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**2.1.5.** **ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
* Добиваться активного движения кисти руки при броске.
* Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
* Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
* Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
* Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
* Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
* Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
* Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
* Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

***Основные движения:***

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80120 м (2—4 раза) **в** чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 **м.** Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими *способами подряд* (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 -6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. **Групповые упражнения с переходами.** Построение: самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

***Общеразвивающие упражнения:***

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого** пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и **гибкости позвоночника**. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь**.** Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге.

***Спортивные упражнения;***

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, наодной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

***Спортивные игры:***

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой междурасставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

***Подвижные игры:***

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту»,

«Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Ловишки», «Коршун инаседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием** и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

***Спортивные развлечения*:**

«Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

* 1. **ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ**

**3-4 года**

* непосредственно образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физкультминутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течении дня.

**3-5 лет**

* непосредственно образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физкультминутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течении дня.

**4-6 лет**

* непосредственно образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физкультминутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

**5-7 лет**

* непосредственно образовательная деятельность;
* развивающая игровая деятельность;
* подвижные игры;
* спортивные игры и упражнения;
* спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* игровые беседы с элементами движений;
* разные виды гимнастик;
* закаливающие процедуры;
* физкультминутки, динамические паузы;
* чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* двигательная активность в течение дня.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице.

* 1. **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

10 мин. - 1младшая группа,

15 мин. - 2-я младшая группа,

20 мин. - средняя группа,

25 мин. – старшая группа,

30 мин. - подготовительная группа.

Из них:

**Вводная часть:**

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа

**Разминка:**

1,5 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

8 мин. - 1-я младшая группа,

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

1. мин. - подготовительная к школе группа.
   1. **СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА УЛИЦЕ**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа. Занятие направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

* 1. **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

Образовательная область «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 наносящем 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.).

Основная цель данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно- пространственной координации.

В режиме предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

- развитие речи посредством движения;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребенка,

- развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построения и перестроения; различные виды ходьбы и бега, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнение на укрепление мышц спины, плечевого пояса, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Проводятся подвижные игры, направленные на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В процессе работы с детьми используются физкультминутки, динамические паузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах.

Одной из важных форм работы с детьми с ОВЗ по физическому развитию является развитие психомоторных функций:

* развитие моторики глаз,
* развитие межполушарного взаимодействия (кинезиология),
* развитие вестибулярной системы,
* фитбол – гимнастика,
* пространственная организация,
* речедвигательная ритмика,
* дыхательно - звуковая гимнастика,
* фонетическая ритмика,
* развитие произвольных механизмов деятельности.

Для детей с ОВЗ применение здоровьесберегающих технологий является наиболее эффективным средством коррекции, помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении нарушений развития и общего оздоровления детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамическиепаузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно- игровые (игротреннинги и элементы игротерапии), коммуникативные игры, самомассаж.
3. Коррекционные технологии: элементы арттерапии, сказкотерапии, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

Применение в работе данных здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса.

**В ходе коррекционно-развивающей работы реализуются следующие цели и задачи:**

***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

- 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;

- знакомить с физическими упражнениями для укрепления различных органов и систем организма.

***Формирование физических навыков:***

- формировать правильную осанку;

- развивать пространственную ориентировку во всех видах двигательной деятельности;

- развивать вестибулярный аппарат;

- развивать моторику глаз, пальцев рук, речевого аппарата;

- развивать координацию движений через разные виды упражнений;

- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

- развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Формирование навыков подвижной игры.***

- развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. ;

- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

- развитие произвольных механизмов деятельности - приучать к выполнению действий по сигналу;

Инструктор по физической культуре проводит педагогическую диагностику, развивает двигательную активность с помощью подвижных игр разной сложности, совершенствует моторные навыки, формирует игровые навыки.

* 1. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей за счет использования здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, воздушное закаливание), взаимодействия и помощи друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливо оценивает результаты игр, соревнований и другой деятельности, формирует навыки безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности, помогает в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек, активизирует мышление детей, помогает при проведении подвижных игр и упражнений, закрепляет полученные знания.

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* Оценка физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
* Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
* Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя***

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- на настроение;

- помогает активизировать умственную деятельность;

- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

* 1. **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников —** консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| **Анкетирование** | - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;  - систематизировать знания родителей в области физической культуры;  - заинтересовать родителей новыми формам семейного досуга; | Помогает определить эффективность  физкультурно- оздоровительной  деятельности ДОУ и  разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всехучастников образовательного процесса |
| **Родительские собрания** | - ознакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой ДОУ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям | - расширяются представления о особенностях физического развития детей;  - появляется интерес к физической культуре |
| **Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий** | - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;  - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;  - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности | - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;  - ознакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей |
| **Оформление фотовыставок Выставки совместных работ** | - повышать интерес детей к физической культуре и спорту;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;  - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга | - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;  - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников |
| **Дни и недели открытых дверей. Конкурсы.**  **Совместные мероприятия** | **-** повышать у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;  - совершенствовать двигательные навыки  воспитывать физические и морально-ролевые качества;  - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**
   1. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Приложение №1**

**Физкультурно-оздоровительный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | Время проведения | Исполнитель |
| Прием детей | Ежедневно 7.30-  8.00 | Воспитатели |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-  9.00 | Воспитатели, медицинская сестра |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Воспитатели |
| НОД Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Инструктор по ФИЗО,  воспитатели |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | Музыкальный  руководитель, воспитатели |
| Физкультминутки | По мере  необходимости | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по ФИЗО,  музыкальный руководитель, воспитатели |
| День здоровья | 1 раз в квартал | Инструктор по ФИЗО,  музыкальный руководитель, воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и  т.д.) | В течение дня ежедневно | Воспитатели, медицинская  сестра, инструктор по ФИЗО |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО |
| Медико-педагогический контроль за  проведением физкультурно- оздоровительных мероприятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе, медицинская сестра |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели,  медицинская сестра |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели, мед. сестра |
| Санитарно - гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели, медицинская сестра |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Инструктор по ФИЗО, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Инструктор по ФИЗО, заместитель заведующего по воспитательной и методической работе |

* 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

**Приложение №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы**  **организации** | **Младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная группа** |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 и более час/нед |
| Утренняя  гимнастика | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10 мин. | 8-10 мин. |
| Физкульт. минутки | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| Упражнения после дневного сна | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| Подвижные игры | 6-10 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. | 10-12 мин. |
| Физкультурные упражнения на улице | 10-12 мин | 10-12 мин | 10-12 мин. | 10-12 мин |
| Ежедневно, разбившись на подгруппы | | | |
| Спортивные развлечения | 20 мин. | 30 мин. | 30 мин. | 40-50 мин |
| 1 – 2 раза в месяц | | | |
| Спортивные праздники | 40 мин. | 40 мин. | 60 мин. | 60 мин. |
| 2 раза в год | | | |
| Самостоятельная двигательная активность | ЕЖЕДНЕВНО | | | |

* 1. **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

***Технические средства обучения***

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим

музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического

климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Приложение №3

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в музыкальном зале) |
| Аудиозаписи, видео | Имеются и обновляются |
| Компьютер, колонки | Имеются |

* 1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Приложение №4

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.
3. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
4. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
7. Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.
8. Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
9. Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
10. Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
11. Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.
12. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.
13. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.
14. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет.
15. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
16. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
17. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
21. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
22. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.
23. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.
24. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкольник.
    1. **Комплексное планирование непосредственной образовательной деятельности**

МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 года)

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
* умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
* сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
* может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом;
* энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
* может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из- за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

О – обучение

П – повторение

З – закрепление

С - совершенствование

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | хлопками над  головой |  |
| Подвижная игра | «Бегите ко мне» (с куклой) | «Догони мяч» | «Зайка беленький сидит» | «Птички летите ко мне» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Ходьба за воспитателем стайкой в обход зала | Ходьба за отличившимся ребенком. | «Надуй шар» (дыхательные упражнения.) | Образно- имитационное упр.  Вороны (на осанку) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Ознакомить с ходьбой по извилистой дорожке и бегом стайкой в заданном направлении; ходьбой и бегом врассыпную; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; с прокатыванием мяча друг другу; ползанием на четвереньках. Способствовать участию детей в совместных  играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Познакомить детей с правилами поведения в спортивном зале. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | В гостях у кукол | Пойдем в гости к мышке и собачке | В гости к зайчику | Птички летают |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение: стайкой, врассыпную. Ходьба: стайкой в прямом направлении, всей  группой, в чередовании и парами в стайке. Бег: За воспитателем «бегите ко мне», в колонне по одному небольшими группами «Поезд». | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Стайкой С куклами  «В гостях у кукол» | Стайкой Погремушки  «В гостях у мышки и собачки» | Врассыпную Без предметов  «В гостях у зайчика» | Врассыпную Без предметов  «Забавные птички» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба по извилистой дорожке. **П** Прыжки на всей ступне с подниманием на носки  (пружинка)  **З** Катание мяча двумя руками вдаль от черты | **О** Ползание на средних четвереньках по прямой  **П** Ходьба по извилистой дорожке.  **З** Прыжки на всей ступне с работой  рук (пружинка) | **О** Катание мяча двумя руками друг другу  **П** Ползание на средних четвереньках по прямой  **З** Ходьба по извилистой  дорожке с | ***Диагностика***  **Спортивный досуг «Курочка с цыплятами»** |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Учить ходить друг за другом, не перегоняя товарищей; развивать устойчивое положение при ходьбе через предметы; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, между предметами, закреплять прыжки на двух ногах с продвижением  вперед, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | В гости к курочке | Мой веселый  звонкий мяч | Путешествие в лес | В гостях у  солнышко |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба и бег в колонне по одному по зрительным ориентирам, с остановкой и выполнением заданий (лягушки, цапля, заяц) по сигналу; в колонне по одному «Поезд». Ходьба на  носочках. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Врассыпную Без предметов  «Заботливая курочка» | Шеренга Разноцветные мячи  «Мой веселый звонкий мяч» | Шеренга Цветные ленты | Круг  Без предметов  «Лучики лучистые» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба с перешагиванием через предметы Н –10-15см  **П** Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя  **З** Катание мяча друг другу двумя руками S-1м | **О** Ползание на средних четвереньках, за катящим мячом **П** Ходьба с перешагиванием  через поролоновые бруски Н-10-15см **З** Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | **О** Катание мяча между предметами S- 60см  **П** Ползание за катящим мячом **З** Ходьба с перешагиванием через поролоновые  бруски Н-10-15см | **О** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. S- 5м  **П** Катание мяча между предметами S- 50см  **З** Ползание за катящим мячом с ускорением и замедлением темпа **Спортивный досуг «Вышли**  **зайцы в огород»** |
| Подвижная игра | «Наседка и  цыплята» | «Кто дальше  бросит» | «Поймай комара» | «Солнышко и  дождик» |
| 3-я часть  **Заключительная часть** | Игра м/п  Найди цыпленка | Ходьба в колонне по одному  «Мышка» | Ходьба в колонне по одному Осанка № 1 | «Сухой» бассейн (шарики) |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Закрепить навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; ознакомить детей с ходьбой парами, с высоким подниманием колен, с прыжками вверх на месте,  упражнять в прокатывании мяча, в ползании. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Кот и мыши | В Гостях у собачки | Курочка с  цыплятками | Курочка с  цыплятками |
| 1-я часть | Построение: колонну по одному, парами. Ходьба в колонне по одному на сигнал | | | |
| **Вводная** | выполнить задание (бабочки, лягушки, зайки); в чередовании бег и ходьба парами,  врассыпную. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Круг  Без предметов  «Кот играет с мышками» | 2 шеренги Кубики | Врассыпную Без предметов  «Пушистые  комочки» | Врассыпную  Без предметов  «Пушистые  комочки» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба по наклонной доске и спуск с нее  **П** Прыжки на двух ногах с продвижением вперед S- 6м  **З** Катание мяча между предметами S- 50см | **О** Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту) L-4м  **П** Ходьба по наклонной доске и спуск с нее  **З** Прыжки на двух ногах на месте в парах | **О** Катание мяча под дугу с целью сбить кеглю  **П** Ползание по доске на средних четвереньках по скамейке L- 4м **З** Ходьба по  наклонной доске и спуск с нее | **О** Прыжки вверх с целью достать предмет  **П** Катание мяча под дугу с целью сбить кеглю  З Ползание по доске на средних четвереньках по скамейке L- 4м **Спортивный досуг**  **«Теремок»** |
| Подвижная игра | «Мыши в кладовой» | «Лохматый пес» | «Курочка и  цыплята» | «Курочка и  цыплята» |
| 3-я часть  **Заключительная часть** | Игра м/п  Где спрятался мышонок | Ходьба парами Осанка № 2 | Игра м/п «Иди тише» | Ходьба по сигналу, выполняя движение |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: учить ходить в колонне между предметами, не задевая их, по кругу взявшись за руки, парами, разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками. Ознакомить с прыжками со скамейки. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и броске мяча в заданном направлении; подлезать под дугу и шнур, не задевая их, способствовать развитию внимания в упражнениях с действием по  сигналу. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Живут в лесу банановом маленькие обезьянки | Мой веселый звонкий мяч | Вот зима – кругом бело | Путешествие в лес (на поезде) |
| 1-я часть  Вводная | Построение: в колонну, шеренгу с равнением на зрительный ориентир. Ходьба и бег  «змейкой», по кругу взявшись за руки со сменой направления по сигналу; ходьба и бег в чередовании. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 1 шеренга  Без предметов  «Обезьянки» | Круг Мячи  «Мой веселый звонкий мяч» | Круг Маленькие цветные  пластмассовые мячи | На стульях Поезд |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс. Спуститься П Прыжки вверх с целью достать предмет.  З Катание мяча между ножками стула с целью сбить кегли | О Подлезание под дугу, не касаясь руками пола  П Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  Спуститься  З Прыжки вверх с целью достать предмет | О Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте  П Подлезание под дугу, не касаясь руками пола  З Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Спуститься | О Спрыгивание с высоты (со скамейки) Н – 15см  П Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его стоя на месте  З Подлезание под несколько подряд расположенных  дуг, не касаясь руками пола |
|  |  |  |  | **Спортивный**  **досуг «В гости к медвежатам»** |
| Подвижная игра | «Обезьянки» | «Мой веселый  звонкий мяч» | «Мяч» | «Поезд» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Игра м/п Где спрятались маленькие обезьянки. Стопа  №14 | «По ровненькой дорожке» | «Угадай, чей голосок?». | Ходьба по массирующим коврикам |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Упражнять в ходьбе и беге в заданном направлении, мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в подлезании в обруч; в упражнениях на внимание по сигналу; развивать глазомер и ловкость при ловле мяча; Способствовать развитию физических качеств и двигательных навыков детей.  Развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | В гости к птицам | Цветные  автомобили | В гости к зайке | Путешествие по  городу |
| 1-я часть  Вводная | Построение в колонне, перестроение в 2 колонны (с помощью) ходьбы парами,  врассыпную, построение в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп». | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Врассыпную Без предметов  «Забавные птички» | Гимнастическая скамейка  «На станции технического осмотра, ремонт и  чистка» | Круг Мячи | Круг  Без предметов  «Какой красивый город» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой  П Спрыгивание с высоты вниз  Н – 20см  З Бросания мяча двумя руками о пол и ловля его  Новогодние каникулы | О Проползание между ножками стула, произвольным способом  П Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой  З Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг Н – 20см | О Ловля мяча, брошенного воспитателем S- 70-90см  П Проползание между ножками стула, произвольным способом  З Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой | О Прыжки в длину с места S – 40см  П Ловля мяча, брошенного воспитателем S – 1-1,5м  З Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола Спортивный досуг  «Путешествие в зимний лес» |
| Подвижная игра | «Птички в гнёздышках» | «Светофор и  цветные автомобили» | «Зайка беленький сидит» | «Трамвай» |
| 3-я часть  Заключительная часть | Игра м/п «Угадай кто кричит» | Игра м/п «Пузырь» Стопа №1 | Ходьба по кругу Осанка № 1 | «Сухой» бассейн |

**Февраль**

|  |
| --- |
| **Задачи:** учить ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках, переползанию через бревно боком, бросанию мяча вперед двумя руками снизу (вдаль), прыжкам со сменой положения ног, стоя на месте (врозь – вместе). Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; Развивать навыки ходьбы и бега врассыпную. Закреплять навыки перелезания через бревно. Познакомить детей с профессией – военный. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Мышки и кот Васька | Мышки и кот Васька верные  друзья | Кого встретил Колобок | Волшебная палочка |
| 1-я часть  Вводная | Построение: из колонны по одному в колонну по два. Ходьба в колонне по одному, по  два по кругу, змейкой; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; ходьба и бег по кругу, на носках, с высоким подниманием колен. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны Стулья  «Мышки играют в своих норках» | 2 колонны Стулья  «Мышки играют с котиком» | Круг  Без предметов  «Кого встретил Колобок» | Колонна Длинная рейка  «Волшебная палочка» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  П Прыжки в длину с места S – 40см  З Ловля мяча, брошенного воспитателем S – 1-1,5м | О Переползание через бревно боком S-40см  П Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках  З Прыжки в длину с места S – 40 -50 см | О Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)  П Переползание через бревно боком S-40см  З Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Спортивно- музыкальный досуг «Мы -  защитники» | О Прыжки со сменой положения ног, стоя на месте (врозь – вместе) П Бросание мяча вперед вдаль  двумя руками из-за головы  З Переползание через бревно боком S-40см |
| Подвижная игра | «Кот и мыши» | «Кот и мыши» | «С кочки на кочку» | «Волшебная  дудочка» |
| 3-я часть Заключительная часть | Ходьба парами,  «змейкой» Стопа №7 | Игра м/п «Где спряталась Мышка» | Расслабление № 6.  Осанка № 2 | Ходьба с дыхательными упражнениями. |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Упражнять в ходьбе мелким и широким шагом, беге врассыпную, ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча (1 кг) двумя руками из - за головы через веревку; упражнять в ползании по наклонной доске с переходом на лесенку-стремянку и спуск с нее; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при  ходьбе по кирпичикам. Закреплять прыжок через стоя на месте (врозь- вместе). | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | В гости к Мишке-  Топтыжки | В гости к Мишке-  Топтыжки | Веселые воробушки  летят куда хотят | Веселые воробушки  летят куда хотят |
| 1-я часть  Вводная | Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег по кругу взявшись за руки, на носках, с высоким  подниманием колен. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны. Без предметов  «В гости к Мишке- Топтыжки» | Круг  Без предметов  «В гостях у Мишки- Топтыжки» | Врассыпную Без предметов  «Веселые Воробышки летят  куда хотят» | Врассыпную Без предметов  «Веселые Воробышки летят  куда хотят» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по кирпичикам, расположенным на S  –15см друг от друга | О Ползание по наклонной доске,  закрепленной на 2 перекладине с | О Бросание большого мяча  (1кг) двумя руками из-за головы через | О Прыжки через предметы  Н – 5-10см S – 3-4м |
|  | П Прыжки со сменой  положения ног, стоя на месте (врозь – | переходом на лесенку-стремянку.  П Ходьба по | веревку.  П Ползание по наклонной доске, | П Бросание  большого мяча (1кг) двумя руками |
| вместе) | кирпичикам, | закрепленной на 2 | из-за головы через |
| З Бросание мяча вперед вдаль  двумя руками из-за головы | расположенным на S  –15см друг от друга  З Прыжки со сменой положения | перекладине с переходом на лесенку-стремянку.  З Ходьба по | веревку.  З Ползание по наклонной доске,  закрепленной на 2 |
|  | ног, стоя на месте | кирпичикам, | перекладине с |
|  | (врозь – вместе) | расположенным на | переходом на |
|  | Спортивный досуг | S –20 см друг от | лесенку-стремянку. |
|  | «Пришла весна, | друга |  |
|  | разбудим мишку |  |  |
|  | ото сна» |  |  |
| Подвижная игра | «У Медведя во бору» | «У Медведя во бору» | «Воробушки и кот» | «Воробушки и кот» |
| 3-я часть  **Заключительная часть** | Ходьба широкими и мелкими шагами | Игра м/п «Что спрятано?» | Красивая ходьба  «Воробей» Стопа №19 | «Каравай» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Учить влезанию на гимнастическую скамейку, руки в стороны; лазанию на лесенку-стремянку и спуск с нее; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках через предметы; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному.  Формировать правильную осанку. Учить ходить приставными шагами вперед. Упражнять в различных действиях с мячом. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | Магазин игрушек | Мой веселый  звонкий мяч | Цирк | Пойдем в гости к  зверятам |
| 1-я часть | Построение: из колонны по одному в колонну по три с места. Ходьба в колонне по | | | |
| **Вводная** | одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; на носках, с | | | |
|  | высоким подниманием колен; бег с ускорением и замедлением темпа, с высоким | | | |
|  | подниманием бедра. | | | |
| Общеразвивающие | 3 колонны | 3 колонны | 3 колонны | 3 колонны |
| упражнения | Игрушки | Мячи | Коврики | Без предметов |
|  | «Магазин игрушек» | «Мой веселый | «Гимнасты» | «Поиграем со |
|  |  | звонкий мяч» |  | зверятами» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Влезание на гимнастическую | **О** Лазание на лесенку-стремянку | **О** Бросания мяча вверх и попытка | **О** Прямой галоп L – 4-5м  **П** Бросания мяча вверх и попытка поймать его  **З** Лазание на лесенку-стремянку и спуск с нее **Спортивный досуг** «**Мы растем здоровыми!»** |
|  | скамейку, руки в | и спуск с нее | поймать его |
|  | стороны  **П** Прыжки через | **П** Влезание на гимнастическую | **П** Лазание на лесенку-стремянку |
|  | поролоновые бруски | скамейку, руки на | и спуск с нее |
|  | Н –5-10см  **З** Бросание среднего | голове  **З** Прыжки через | **З** Влезание на гимнастическую |
|  | мяча через веревку | поролоновые | скамейку, поворот |
|  | из-за головы | бруски | вокруг себя с |
|  |  | Н –5-10см | переступанием |
| Подвижная игра | «Магазин игрушек» | «Мой веселый  звонкий мяч» | Лошадки | «Найди свой  домик» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Ходьба парами, упр. на осанку №1 | Ходьба в колонне с мячом в руках, разные положения рук. | Игропластика под музыку № 4 | «Пройди тихо» Стопа №13 |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить ходьбе по наклонной доске; метать на дальность мешочек с песком, правой и левой рукой,  правильному хвату за перекладину при лазании. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | В гостях у зверят | В гостях у  Солнышко | В гостях у  Солнышко | На солнечной  полянке |
| 1-я часть  Вводная | Построение: размыкание и смыкание, повороты переступанием. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места; с выполнением заданий; приставным шагом; бег  колонне чередуется с бегом врассыпную, бег, догоняя убегающего. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Круг  Без предметов  «Игра со зверятами» | Врассыпную Коврики «Игра с солнечными  зайчиками» | 2 колонны Мешочки с песком | Врассыпную Без предметов  «На солнечной  поляне» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по наклонной доске П Прямой галоп L – 4-5м  З Бросание мяча вверх и ловля его | О Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  П Ходьба по наклонной доске З Прямой галоп L – 4-5м | О Метание на дальность мешочек с песком, правой и левой рукой  П Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее  З Ходьба по наклонной доске | Диагностика  Спортивный досуг «В гости к бабушке» |
| Подвижная игра | «Кролики» | «Солнышко и  дождик» | Лягушки | «Найди свой цвет» |
| 3-я часть Заключительная часть | Игра м/п «Найди кролика» | Ходьба по нестандартному оборудованию, размыкание и  смыкание в колонне | Ходьба приставными шагами вперед, назад, Великаны, Гномики. | «Сухой» бассейн Гимн. кольца. |

**Средняя группа (4-5 лет)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* Продолжает развивать разнообразные виды движений детей;
* Умеет ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног;
* Умеет принимать правильное исходное положение в метании предметов;
* Умеет сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя и в ходьбе;
* Развивает глазомер, ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх;
* Умеет действовать совместно, в общем для всех темпе;
* Умеет строиться в шеренгу, в колонну по одному, круг, находить свое место при построениях;
* Умеет выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Ознакомить с прокатыванием обручей по прямой. Упражнять в ползании по прямой, в прокатывании обручей друг другу, в энергичном отталкивании в прыжках на 2-х ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении. Повышать двигательную активность детей. Напомнить о правилах поведения и технике безопасности в зале. Побуждать детей к совместным играм со сверстниками и педагогом. Провести диагностику (мониторинг)  физического развития детей. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Прогулка в осенний  сад | Экскурсия в лес (на  поезде) | День рождение у  куклы Наташи | В гости к Мишке-  Топтыжки |
| 1-я часть  Вводная | Построение: в колонну по одному по ориентиру. Ходьба: на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. Бег: на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу, с изменением темпа, со сменой направления по  сигналу | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Врассыпную С листьями  «Листопад» | Шеренга  С длинным шнуром | Круг  Без предметов  «Хлопки» | Врассыпную Без предметов  «Мишка-  Топтыжка» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листья П Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног  З Катание мячей друг другу между предметами | О Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких) П Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 набивных мячей, руки за спиной.  З Ноги вместе- ноги врозь, в чередовании с ходьбой | О Катание обручей друг другу по прямой  П Ползание по прямой на средних четвереньках, прокатывая, перед собой мяч  З Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз | О Прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий  П Катание обручей друг другу между предметами  З Ползание по прямой на средних четвереньках  «змейкой», прокатывая головой мяч.  Спортивный досуг  «Веселый мяч» |
| Подвижная игра | «Найди свой домик по цвету своего  листика» | «Подбрось- поймай» | «Подарки» | «У медведя во бору» |
| 3-я часть Заключительная часть | Медленный бег 40”.Строевые упр.  № 1 | Медленный бег 50”. Игра м/п “Великаны и гномы” | Медленный бег 50”. Игра м/п  «Тишина» | Игровое упр.  «Донеси – не урони». Игра в “сухом” бассейне  №1 |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: учить энергичному отталкиванию мяча при катании его друг другу, правильному хвату с боков во время ползания по скамейке. Упражнять с прыжками на одной ноге, ползанием по гимн, скамейке на животе, подтягиваясь руками, ходьбе по шнуру, по прямой, по кругу, «змейкой», руки за головой, следить за осанкой;  соблюдать правила в подвижных играх. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | “Забавные птички” | «Петрушка» | «Веселая  карусель» | Цирк |
| 1-я часть  Вводная | Построение: в колонну по одному, по два с места за направляющим по ориентирам. Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, приставным шагом. Бег в колонне чередуется с бегом врассыпную, с высоким подниманием колен, мелким и  широким шагом. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Врассыпную С обручами  «Забавные птички в  гнездышках» | Круг  Без предметов  «Петрушка» | 2 колонны С мячами | 2 колонны  С ковриками  «Акробаты» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба по шнуру, по прямой, и по кругу, руки за спиной  **П** Прыжки на одной ноге поочередно то на левой, то на правой ноге и с поворотом кругом на двух ногах  **З** Катание обручей друг другу между предметами | **О** Ползание по гимн. скамейке на животе подтягиваясь руками  **П** Ходьба по шнуру, по прямой, по кругу,  «змейкой», руки за головой  **З** Прыжки на 1 ноге поочередно и ноги вместе-врозь с продвижением вперед | **О** Катание мяча друг другу двумя руками и одной рукой  **П** Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками  **З** Ходьба по шнуру “змейкой”, руки в стороны | **О** Прямой галоп  **П** Катание мяча из разных положений, друг другу двумя и одной рукой  **З** Ползание по гимнастичес- кой скамейке на животе подтягиваясь руками  Спортивный досуг  «Путешествие в осенний лес» |
| Подвижная игра | Птички в гнездышках»  (на осанку) | «Поймай муху» | Карусель | «Поймай дрессированную  птичку» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Ходьба по Обручу. Игра м\п  «Летает –не летает» | Игра м/п «Найди свое место в колонне» (на  осанку) Равновесие № 1 | Дых. упр. №17 Игровое упр. № 3 | Игропластика № 1 |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить сохранению равновесия в ходьбе с мешочком на голове и по доске, энергичному отталкиванию и мягкому приземлению в прыжках из глубокого приседа, подбрасывать и ловить мяч двумя руками.  Упражнять ходьбе по доске, перешагивая через предметы, руки в стороны. Закрепить навык ходьбы и бега в  колонне по одному. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, быстроту и ловкость в подвижных играх и игровых заданиях. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Путешествие на волшебный  остров» | «Путешествие на волшебный  остров» | В гости к Айболиту | В гости к Айболиту |
| 1-я часть  Вводная | Построение: в колонну по одному, по два, по три с места за направляющим по ориентирам. Ходьба: пригнувшись, присесть (лечь) по сигналу, со сменой ведущего. Бег: в чередовании с х. врассыпную, пригнувшись, с остановкой по сигналу, со сменой  ведущего. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны  Без предметов  «Путешествие на волшебный остров» | 3 колонны  На гимн. скам.  «Путешествие на волшебный остров» | 3 колонны Без предметов “В гости к Айболиту на машине” | 3 колонны Без предметов  «Поиграем с любимыми зверями  Айболита» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе  П Прямой галоп по кругу, руки за спиной  З Катание мяча друг другу из разных исходных  положений между | О Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком  П Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к  плечам | О Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками  П Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком  З Ходьба по доске, | О Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением  П Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не  прижимая к груди |
|  | предметами | **З** Прямой галоп по кругу и «змейкой» | перешагивая через предметы, руки в стороны | З Подлезание под гимнастическую скамейку (дугу) правым и левым боком **Спортивный досуг «Как звери**  **готовятся к зиме»** |
| Подвижная игра | «Кролики» | «Мяч через  сетку» | «Бездомный  заяц» | «Ловишки» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Бег 1’  Строевые упр. №11 | Игра с\п  «По ровненькой дорожке» Расслабление №6 | Игровое упр. №4 | Дых. упр.  № 17,18,19  Гибкость  № 1,2,4,6,11 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить ходьбе по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга, прыжкам с продвижением вперед через 6-8 брусков, перелезанию через гимн. скамейку боком. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; упражнять в отбивании мяча; в перелезании между ножками стула (тоннель) на низких четвереньках. Развивать глазомер и ловкость; способствовать развитию внимания при перестроениях. Согласовывать движения с текстом, выразительно передавать образы в танце.  Побуждать оказывать помощь при уборке инвентаря. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | В гости к кошке и  собачки | «Магазин  игрушек» | «Магазин  игрушек» | «Хитрая  лиса» |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим по ориентирам. Ходьба: с заданием для рук, парами, в чередовании с бегом и прыжками на месте, с ходьбой врассыпную. Бег: в парах в чередовании с б.  врассыпную, х. и прыжками на месте, в движении. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны С кубиками  «В гостях у кошки и собачки» | 3 колонны С мелкими игрушками  «Магазин игрушек» | 3 колонны С мелкими игрушками  «Магазин игрушек» | 4 колонны Без предметов  «Хитрая лиса» |
| 2-я часть  Основная | О Х. по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга П Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением  З Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди, вниз об пол, несколько раз подряд | О Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках  П Х. по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга З Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблением | О Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой  П Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках  З Х. по доске сходясь вдвоем при встрече и расходясь при встрече не уронив друг друга | О Прыжки с продвижением вперед  Через 6-8 брусков П Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой  5р. подряд  З Пролезание между ножками стула (тоннель) на низких четвереньках  Спортивный досуг «В гости к медвежатам» |
| Подвижная игра | «Котята и щенята» | «Магазин  игрушек» | «Магазин  игрушек» | Лиса в курятнике |
| 3-я часть  Заключительная часть | М. бег 40” Дых. упр. № 20 Осанка № 2 | Бег «змейкой» 40” «Найди свою пару» | М. бег 1’  Стопа № 19 | М. бег 1’  Игра в «Сухом» бассейне № 2,7 |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: учить в метании предметов в гориз. цель пр. и лев. рукой, сохранять равновесие по наклонной доске, выполнять правила в подвижных играх. Упражнять в размыкании и смыкании, Повышать двигательную активность в эстафетах, игровых заданиях, пропагандировать пользу занятий спортом, необходимость  укреплять здоровье. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Зимние забавы» | «Зимние забавы» | Путешествие в  зоопарк | Путешествие в  зоопарк |
| 1-я часть  Вводная | Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны и смыкание приставными шагами.  Ходьба: с перешагиванием с кочки на кочку, остановиться по сигналу. Бег: с перепрыгиванием препятствий, змейкой между кеглями. | | | |
| Общеразвивающие упражнения |  |  | 2 шеренги  Без предметов  «Веселые жители зоопарка» | 2 колонны  На гимн. скам.  «Полет в самолете» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по наклонной доске и спуск с нее  П/игра «Зайцы и волк»  П/игра «Подбрось- поймай» | О Ходьба по наклонной доске и спуск с нее  П/игра «Лиса в курятнике» П/игра «Кролики» | О Метание предметов в гориз. цель пр. и лев. рукой  П Перелезание через гимн. скам. боком  З Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема | О Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета  П Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой  З Перелезание ч/з гимнастическую скамейку боком |
| Подвижная игра |  |  | «Поймай комара» | «Пилоты» |
| 3-я часть Заключительная часть | «Найди и промолчи» Игры в «Сухом» бассейне №2,7 | Игра м/п  « Кто ушел» Рвновесие  № 6,10 | Игра м/п «Отгадай и повтори» (Имитирующие повадки зверей) | Игра в «сухом» Бассейне  № 5  Массаж «Ежи» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить выполнять ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз, бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур; прыжкам с зажатым мячом между ног на месте, в движении по кругу. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в перепрыгивании через предметы. Закреплять метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Знакомить детей с военными профессиями, воспитывать  уважение к военным, которые защищают нашу Родину. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Волшебный  мешочек» | «Пожарные на  учении» | «Мой веселый  звонкий мяч» | «Затейники» |
| 1-я часть  Вводная | Построение: из колонны по одному в шеренгу, повороты кругом переступанием, прыжком на месте. Ходьба: с закрытыми глазами, с высоким подниманием колен; с мячом: на носках, на пятках со сменой положения рук. Бег: в колонну, с высоким  подниманием колен на месте по сигналу, с остановкой и выполнением задания по сигналу. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Круг  С мешочками с песком | Шеренга Длинный шнур  «Пожарники» | 3 колонны Мячи  «Мой веселый  звонкий мяч» | Шеренга Обручи  «Затейники» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз  **П** Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше вытянутой руки ребенка  **З** Метание мешочка с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой | **О** Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально  **П** Ходьба, бег, прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх-вниз  **З** Прыжки вверх с места, с разбега, с касанием предмета головой | **О** Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур **П** Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально  **З** Ходьба по наклонной доске и спуск с не с подъемом ноги, согнутой в колени | **О** Прыжки с зажатым мячом между ног на месте, в движении по кругу  **П** Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур **З** Ползание на мелких и средних четвер. по доске, полож. горизонтально  **Спортивный досуг**  **«Летчики, танкисты, моряки»** |
| Подвижная игра | «Найди себе пару» | «Пожарные на  учении» | Перепрыгни через  ручеек» | «Найди себе пару» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Игровое упр. “Волшебный мешочек” | Бег 1’Дых. упр.  № 20,21,24  «Великаны и гномы» | Игровое упр. № 6 Расслабление № 6 | Игра в «сухом» бассейне №6, массаж стопы “Ежи” |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить правилам безопасности при метании мешочков на дальность, сочетать отталкивание со взмахом рук при прыжках в высоту с места. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через предметы). Способствовать развитию двигательных  качеств детей. Продолжать прививать интерес к занятиям физической культурой. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Волшебная палочка  –  выручалочка» | «Волшебная  палочка – выручалочка» | «Автомобилисты» | «Автомобилисты» |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении. Ходьба: с остановкой на зрительный, звуковой сигнал; с гимн. палкой: на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук. Бег в колонне: непрерывный «змейкой», в  чередовании с ходьбой. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны  С гимн. палкой  «Волшебная палочка  – выручалочка» | 2 колонны  С гимн. палкой  «Волшебная  палочка – выручалочка» | 3 колонны Колечки  «Автомобилисты» | 3 колонны Колечки  «Автомобилисты» |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по гимн. скам. с палкой  (за головой, вверх, вперед)  П Прыжки на одной ноге по цветной дорожке  З Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через шнур | О Лазание по гимн. стенке произвольным способом  П Ходьба по гимн. скам. , с палкой за головой (на плечах) З Прыжки с высоты в обруч | О Метание предметов на дальность  П Лазание по гимн. стенке произвольным способом  З Ходьба по гимн. скам. с поворотом кольца вправо и влево | О Прыжки в высоту с места П Метание предметов на дальность  (за черту)  З Лазание по гимн. стенке произвольным способом Спортивный досуг  «Масленичная неделя» |
| Подвижная игра | «Кролики» | «Сбей кеглю» | «Зайцы и волк» | Ловишки |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Бег «змейкой» 1’20”Дых. № 22  Стопа № 3 | Игра м\п №3 Игропластика  № 3 | Бег в различных направлениях по нест. обор.  Осанка №1 | Игры в «Сухом» бассейне № 5 Стопа «Ежи» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Ознакомить с прыжками через короткую скакалку, с перелезанием с одного пролета гимн. стенки на другой. Учить принимать правильное исходное положение и делать замах при метании на дальность. Следить за правильной осанкой при ходьбе по гимн. скамейке. Развивать ритмичность и ловкость в прыжках на скакалке, координацию при ходьбе по гимн. скамейке. Побуждать соблюдать правила в играх. Поощрять инициативу в оказании помощи товарищам. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | «Веселые туристы» | «Веселые туристы» | «На помощь к 3  поросятам» | «На помощь к 3  поросятам» |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение: из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: в колонне по одному змейкой с выполнением заданий по сигналу; мелким и широким шагом. Бег: в колонне в чередовании с б. врассыпную; с остановкой на сигнал, широким шагом, взявшись за  руки. | | | |
| Общеразвивающие | 4 колонны | 4 колонны | Круг | Круг |
| упражнения | Коврик | Коврик | С кирпичиками | Кирпичики |
|  | «Отдых на лесной | «Веселые туристы» | «Мы сильные» | «В гости к 3 |
|  | поляне» |  |  | поросятам» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба по наклонному бревну с дополнительным заданием для рук  **П** Прыжки в высоту с места  **З** Метание | **О**Лазание по гимн. стенке с перелазанием одного пролета на другой, приставным шагом вправо  **П** Ходьба по | **О** Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой  **П** Лазание по гимн, стенке с перелазанием одного пролета на другой, приставным шагом влево  **З** Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) | О Прыжки через короткую скакалку (вращение кистями рук)  П Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой  З Лазание по гимн. стенке с перелазанием одного пролета на другой, приставным шагом влево **Спортивный досуг «В здоровом**  **теле – здоровый дух!»** |
|  | предметов вдаль | наклонному |
|  | (Попади в цель) | бревну, ставя ногу, |
|  |  | с носка, руки на |
|  |  | поясе |
|  |  | **З** Прыжки через 3-4 |
|  |  | предмета |
|  |  | поочередно через |
|  |  | каждый |
| Подвижная игра | «Перелет птиц» | «Мы веселые  ребята» | «Нам не страшен  серый волк» | «Нам не страшен  серый волк» |
| 3-я часть | Игра м/п «Донеси, | Игровое упр. № 5 | Ходьба с | Игра м\п |
| **Заключительная часть** | не урони» Стопа № 17 | Расслабление № 10 | закрытыми глазами. Осанка  «Кто лучше?» | «Тишина» Стопа № 19 |

**Май**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, в ходьбе по гимн. скамейке; учить лазать по наклонной лестнице. Закреплять навык спрыгивания на полусогнутые ноги. Обогащать двигательный опыт детей в играх и эстафетах, способствовать развитию координации движений в прыжках на скакалке, ловкости – в лазании по наклонной лестнице. Провести диагностику (мониторинг) физического развития детей. Побуждать детей выполнять задания правильно и быстро. Рассказать детям о праздновании «Дня Победы», о воинах которые победили врагов. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | «На солнечной  полянке» | «На солнечной  полянке» | «Наш веселый  стадион» | «Наш веселый  стадион» |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение: нахождение своего места в колонне, из колонны по одному в колонну по три. Ходьба: с переменой направления и остановкой на зрительный ориентир, в чередовании с ползанием на средних четвереньках, в колонне парами в чередовании с  х. врассыпную, спиной вперед. Бег: в парах, челночный бег. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны Ленточки  «На солнечной  поляне» | 3 колонны Ленточки  «На солнечной  поляне» | 3 колонны Без предметов  «Наш веселый  стадион» | 3 колонны Без предметов  «Наш веселый  стадион» |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Ходьба по  наклонному бревну с | **О** Перелазание  через верхнюю | **О** Метание в верт.  цель правой и | **О** Прыжки в длину с места в прыжковую яму  **П** Метание в вертикальную цель правой и левой рукой  **З** Перелазание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с нее  **Диагностика Спортивный досуг** «Мы пожарным  помогаем» |
|  | взмахами рук | планку лесенки- | левой рукой |
|  | (ленточки в руках) | стремянки боком и | **П** Перелазание |
|  | **П** Прыжки с | спуск с нее | через верхнюю |
|  | короткой скакалкой | **П** Ходьба по | планку лесенки- |
|  | **З** Метание в | наклонному бревну | стремянки боком и |
|  | горизонтальную | с поворотом вокруг | спуск с нее |
|  | цель правой и левой | себя на середине | **З** Ходьба по |
|  | рукой | **З** Прыжки с | горизонтальному |
|  |  | короткой скакалкой | бревну, |
|  |  |  | перешагивая через |
|  |  |  | набивные мячи |
| Подвижная игра | «Летает не летает» | «Накинь колечко» | На осанку «Мы  спортсмены» | Раз, два, три- ищи» |
| 3-я часть  **Заключительная часть** | Строевые упр. № 2 Равновесие № 1,2,3 | Медлен. Бег 1’20” Игровой самомассаж № 4 | Игра м/п № 7 Гибкость № 6,9 | Подведения итогов занятия  Осанка № 2 |

**СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)**

**Целевые ориентиры освоения данной программы:**

* Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
* Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см);
* Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см;
* Прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
* Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе на расстоянии 6 метров;
* Владеет школой мяча;
* Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Учить: сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимн. скамейке, неся обруч; ползанию на четвереньках, «змейкой» между предметами; подбрасыванию мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками не прижимая к груди. Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, мелким и широким шагом. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках из обруча в обруч, «змейкой». Провести диагностику (мониторинг) физического развития  детей. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки в эстафетах. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | «Сбор урожая» | Традиционное | Традиционное | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в пары. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок; бег с изменением темпа, с остановкой по сигналу; мелким и широким шагом, высоко поднимая колени,  захлёстывая голень, врассыпную. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны С обручами | 2 шеренги С кубиками | 2 колонны В парах | \_ |
| 2-я часть | **О** Ходьба по гимн, | **О** Ползание на | **О** Подбрасывание | **Эстафет**а с мячом- |
| **Основная** | скамейке, неся обруч | четвереньках, | мяча вверх, вниз и | **«Пингвины»** |
|  | (большую корзину с | «змейкой» между | ловля его двумя | прыжки с зажатым |
|  | овощами) | предметами | руками не | между колен |
|  | **П** Прыжки на двух | (кубики) | прижимая к груди | мячом до |
|  | ногах из обруча в | **П** Ходьба по гимн. | **П** Ползание на | ориентира, назад |
|  | обруч | скамейке | четвереньках, | бегом. |
|  | **З** Метание мешочка | перешагивая | «змейкой» между | **«Не урони мяч»** - |
|  | в вертикальную цель | кубики (руки на | предметами | эстафета с |
|  | правой и левой | поясе) | (кубики) | бадминтонной |
|  | рукой | **З** Прыжки на двух | **З** Ходьба по гимн. | ракеткой, пронести |
|  |  | ногах с | скамейке на | мяч до ориентира |
|  |  | продвижением | носках, в руках | не уронив его |
|  |  | вперед, между | вверху мяч | **«Кто быстрее** |
|  |  | кубиками- |  | **доползет»** - |
|  |  | «змейкой» |  | ползание по |
|  |  |  |  | гимнастической |
|  |  |  |  | скамейке на |
|  |  |  |  | четвереньках. |
|  |  |  |  | **Спортивный** |
|  |  |  |  | **досуг «Здоровая** |
|  |  |  |  | **семья –здоровый** |
|  |  |  |  | **ребенок»** |
| Подвижная игра | Эстафета «Быстро возьми- быстро положи» (с  овощами) | «Ловишка с мячом» | «Догони свою пару» | «Найди себе пару» (на осанку) |
| 3-я часть | Игра м\п «Пройди – | Дых.упр.  № 41 А  Расслабление № 1 | Игра м\п «Кто | Игра м\п |
| **Заключительная часть** | не задень»  Комплекс стопа №7 | летает»  Строевые упр. №10 | «Холодно-горячо»  Расслабление№2 Подведение итогов |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Учить: бегу со сменой ведущего, длинной и короткой змейкой, выполнять прыжки через предметы, ходьбе по веревке, руки в стороны, лазанию по гимн. стенке разноименным способом. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, выпадами, спиной вперед, приставным шагом; в беге выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом. Развивать ручную умелость в пальчиковой гимнастике, умение согласовывать движения со словами. Способствовать развитию физических качеств в играх и эстафетах. Продолжать прививать интерес к физической культуре и спорту |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | Экскурсия в осенний  лес» | Традиционное | Традиционное | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение в 2 колонны; в 2 круга, повороты прыжком направо, налево, расчет на 1-й, 2-й. Ходьба в колонне по одному в глубоком приседе, с поворотами туловища, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед. Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево. Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперёд, с остановкой по звуковому сигналу, «змейкой», широким шагом, длинной и короткой змейкой с  поворотом кругом по звуковому сигналу, в медленном темпе – 1,5-2 минуты. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны С гимнастическими  палками | Круг  Мешочек с песком | 2 круга  С длинным шнуром | \_ |
| 2-я часть | **О** Ходьба по веревке | **О** Прыжки через | **О** Лазание по | **Эстафета:** |
| **Основная** | L- 1,5 – 2 м | предметы | гимн. стенке | «Полоса |
|  | (руки в стороны) | Н – 15-20 см | разноименным | препятствий»- |
|  | **П** Бросание мяча о | по прямой на двух | способом, | ходьба по гимн. |
|  | землю поочередно | ногах | перелезая на | скамейке, |
|  | правой и левой | **П** Ходьба по | соседний пролет | подлезание под |
|  | рукой | веревке, | стенки | воротца. |
|  | **З** Работа с мячом | выложенной | **П** Прыжки через | **Эстафета:** |
|  | одной рукой в | «змейкой», с | длинный шнур | «Из обруча в |
|  | движении по кругу | мешочком на | правым и левым | обруч» |
|  | (в колонне) | голове | боком, на двух | **Эстафета:** |
|  |  | **З** Работа с мячом | ногах с | «Передача мяча в |
|  |  | одной рукой в | продвижением | колонне» |
|  |  | движении по кругу | вперед | **Спортивный** |
|  |  | (в колонне) | **З** Ходьба по | **досуг «Осенние** |
|  |  |  | веревке, | **гуляния»** |
|  |  |  | перешагивая |  |
|  |  |  | кирпичики, с |  |
|  |  |  | мешочком на |  |
|  |  |  | голове |  |
| Подвижная игра | «Удочка» | «Ходим в шляпах» (на осанку) №14 | «Охотники и зайцы» | Встречные перебежки |
| 3-я часть | Построение в 2 | Медленный бег 1’20” Дых. упр.  № 42  Расслабление №3 | Игра М/П | Игра м\п |
| **Заключительная часть** | колонны Игра м\п  «Веселые жучки» Стопа № 20,21 | «У кого мяч?»  Игропласт. № 1 | (на осанку) №2  Подведение итогов |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить расхождению из колонны по одному в разные стороны, ходить противоходом, прыжкам на мат с гимн. скамейки, перебрасыванию мяча друг другу от груди и снизу. Упражнять: в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках; в ведении мяча одной рукой по прямой; Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, парами, с заданиями. Развивать внимание при выполнении заданий по сигналу, ловкость при лазании по гимн. стенке. Расширять представления детей о Родине. Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Путешествие по  родному городу» | Традиционное | Традиционное | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение в две, три колонны на месте. Повороты на месте, кругом, расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, парами, в сочетании с х. согнувшись, обхватив голени руками, спиной вперед. Бег противоходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу; высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную; семенящим шагом, обычный бег, чередуя по  сигналу с прыжками на одной ноге. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 колонны Без предметов | 3 колонны С мячами | 2 шеренги На  гимнастической скамейке | \_ |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Перебрасывания мяча друг другу от груди и снизу  **П** Лазание по гимн. стенке, перелезая на соседний пролет стенки и с изменением темпа  **З** Прыжки через предметы (воротики), чередуя на 2 ногах, на 1 ноге, с продвижением вперед | **О** Ходьба по гимн. скамейке, руки в стороны с приседанием на середине – руки вперед  **П** Перебрасывания мяча друг другу из- за головы (стоя лицом, спиной друг к другу)  **З** Лазание по гимн. стенке, перелезая на соседний пролет стенки и скатывание по наклонной доске | **О** Прыжки на мягкое покрытие с Н – 20 см на обозначенное место (со скам.)  **П** Х. по гимн. скам., выполняя приседание на каждый шаг (прямую ногу проносить справа, слева от)  **З** Перебрасывание мяча через сетку, из-за головы, снизу, от груди | Бег по гимнастическим скамейкам на носках  Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками  Лазание по шведской стенке разноименным способом  **Спортивный досуг**  **«Кузминки»** |
| Подвижная игра | «Мы веселые ребята» | «Не оставайся на  полу» | «Медведь и  пчелы» | «Ловишка с  мячом» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Дых. упр. №42 Игра м\п «Эхо» | Строевые упр. .№2 Комплекс стопа  №8 | Медленный бег 1’20” Дых. упр.  № 42  Расслабление № 4 | Игра м\п  «Фигуры» Игропласт. № 2 |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Ознакомить с ползанием по гимн. скамейке подтягиваясь руками, учить метанию набивного мяча вдаль из-за головы. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади поры. Упражнять в подскоках; в спрыгивании на полусогнутые ноги со скамейки. Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в пары, две шеренги; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах. Воспитывать чувство взаимовыручки. Продолжать приучать помогать готовить и убирать инвентарь на место, рассказывать о  пользе регулярных занятий физкультурой. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Мы туристы» | Традиционное | Традиционное | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение в пары, в две шеренги, расчёт на первый, второй, третий; перестроение по расчету. Ходьба по сигналу принять упор лёжа, с заданиями для рук, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперёд, на носках, на пятках, по сигналу с поворотом кругом. Бег с преодолением препятствий, высоко поднимая колени, пронося прямую  ногу через сторону, по сигналу – бег врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу. | | | |
| Общеразвивающие  упражнения | Круг  На ковриках | Парами  С набивным мячом | Врассыпную  С фитболами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О ползание по гимн. скам. (на животе), подтягиваясь на руках с рюкзаками за спиной  П Прыжки с куба на обозначенное место | О Метание набивного мяча вдаль из-за головы П ползание по гимн. скам. (на животе), подтягиваясь на  руках. | О Х. по гимн. скам., бросая фитбол то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками  П Метание правой и левой рукой в | Эстафета:  «Проползи и подлезь» (по скамейке и под ней) Эстафета  «прыжков» (на 2 ногах, правым и |
|  | **С** Бег на носках по гимн. скамейке с рюкзаком | **З** Прыжки со скамейки и обратно | горизонтальную цель  **З** Ползание до флажка, прокатывая перед  собой фитбол головой | левым боком через обручи)  «Мяч капитану» (Осокина) **Спортивный досуг**  **«Зимние забавы»** |
| Подвижная игра | «Построим палатку» | «Гуси - лебеди» | «Лиса и  тушканчики» (на фитболах) | «Затейники» |
| 3-я часть Заключительная часть | Комплекс стопа № 2 | Медленный бег 1’20” Дых. упр.  № 43  Расслабление №5 | Ходьба с фитболом в парах (на осанку), релаксация: лежа на животе и спине | Игропласт. № 3 Подведение итогов |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить: ходьбе приставным шагом; прыжкам в длину с места (мягкое покрытие); перелезание через гимн. скамейку правым и левым боком, перебрасыванию мяча через сетку, стоя лицом друг другу. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях в подлезании и перешагивании; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Продолжать знакомить с новыми видами зимнего спорта и прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. Побуждать проявлять элементы  творчества при выполнении упражнений и в играх. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Забавы – Зимушки Зимы» | Традиционное | С элементами аэробики | Игры, эстафеты, соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Ходьба в колонне по одному приставным шагом с притопом и прихлопом, с перекатом с пятки на носок, по сигналу – поворот прыжком, перестроение в колонну по два. Бег  «змейкой» на носках, со сменой ведущего по сигналу; со сменой направления движения по музыкальному сигналу. Повороты налево, направо | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны Со снежками  (малые мячи) | Круг Гимнастическая  скакалка | Врассыпную Аэробика | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Прыжки в длину с места  П Ходьба по гимн. скамейке перекладывая мячик из руки в руку над головой  З Метание малого мяча в вертикальную цель с S – 3 м Н – 2 м (правой и левой рукой) | О Перелезание через гимн. скамейку правым и левым боком  П Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров выложенный из гимн. скакалок  З Ходьба по гимн. скам., бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками | О Перебрасывание мяча через сетку, стоя лицом друг другу  П Лазание по наклонной доске и скатывание с нее З Прыжки в длину с места, перепрыгивая  «канавки» разной ширины | С Эстафета парами: (прыжки широким шагом через веревочки)  «Полоса препятствий»: (гимн. скам. - бег на носках, канат - прыжки на 1 ноге, обруч - надеть на себя, назад бегом)  «Попади в корзину» (метание мелких мячей в корзину)  «Подлезь и не задень» (подлезание  правым и левым боком в обруч) Спортивный  досуг «Колядки» |
| Подвижная игра | «Пятнашки» | «Мяч водящему» | «Мы спортсмены» | «День и ночь» |
|  |  |  | (на осанку) №7 |  |
| 3-я часть Заключительная часть | Игра м\п (на осанку)  № 1  Стопа №1, 2 | Медлен. бег 1’20” Дых. упр. №1 Игры в «сухом бассейне»  № 4 | Дых. упр.  № 47  Игропласт. № 4 | Расслабление № 6 Пальчиковая гимнастика №7 Подведение итогов |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Разучить: построение по диагонали, ходьбе по скамейке на носках, раскладывая и собирая мелкие (игрушки), правильному отталкиванию в прыжках в вверх с 3-4 шагов, ползанию по пластунски в сочетании с перебежками. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; прыжках; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе и беге между предметами. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, передачу мяча из разных И.П.: стоя лицом друг к другу через сетку, ходьбу со  сменой темпа движения. Расширять представление детей о Российской армии. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционное | «Пожарные на  учении» | С элементами  аэробики | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Построение в шеренгу, перестроение в круг. Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Равнение в колонне, шеренге, перестроение в звенья. Ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу лечь на пол, широкой змейкой, выпадами, спиной вперед, на носках, пятках, высоко поднимая колени. Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой между предметами змейкой, по сигналу остановиться и присесть, на носках, по сигналу врассыпную, в сочетании с построением по  диагонали. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны  С обручами | Круг  С длинным шнуром | Врассыпную  С фитболами | \_ |
| 2-я часть | О Ходьбе по скамейке | О Прыжки вверх с 3- | О Ползание по | Эстафета: |
| Основная | на носках, | 4 шагов, стараясь | пластунский, в | «Не потеряй груз» |
|  | раскладывая и | коснуться надувного | сочетании с | (по гимн. скам. , до |
|  | собирая мелкие | шара | перебежками | корзины , взять мячи |
|  | (игрушки) | П Легкий бег по | П Перешагивание | в руки и не терять) |
|  | П Перебрасывание | гимнастической | фитболов, в конце с | «Прыгни в точно |
|  | мяча через сетку из | скамейке | 3-4 шагов | намеченное место» |
|  | И.П.: сидя лицом друг | раскладывая и | выпрыгнуть – вверх | (прыжки из обруча в |
|  | другу | собирая мелкие | и коснуться рукой | обруч) |
|  | З Лазание по | предметы | надувного мяча | Элементы футбола. |
|  | наклонной доске | З Передача мяча из | З Ходьба по гимн. | «Проведи мяч в |
|  | боком с переходом на | разных И.П.: стоя | скамейке, высоко | ворота» |
|  | соседний пролет | лицом друг к другу | поднимая колени, | (прокатывание мяча |
|  | С Прыжки через | через сетку | руки в стороны, | правой и левой |
|  | «канавки» правым и |  | перешагивая через | ногой в ворота) |
|  | левым боком с места |  | предметы | Эстафета: |
|  |  |  |  | «Доберись и подай |
|  |  |  |  | сигнал» (лазание по |
|  |  |  |  | шведской стенке до |
|  |  |  |  | колокольчика) |
|  |  |  |  | Спортивный досуг |
|  |  |  |  | «Как Баба Яга |
|  |  |  |  | внука в Армию |
|  |  |  |  | провожала» |
| Подвижная игра | «Кто скорее» | «Пожарные на  учении» | Ловишка  (на фитболах) |  |
| 3-я часть Заключительная часть | Игра м\п (на осанку)  № 5 Комплекс стопа  №7 | Медленный бег 1’25” Дых. упр. №3 Равновесие № 7 | Осанка с фитболом, релаксация на мяче: лежа на животе, спине, боку. | Медленный бег 1’25” Дых. упр.  № 51 Игровой  самомассаж № 4 |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить перебрасывать малый мяч из правой руки в левую на месте, стоять на одной ноге, руки в стороны, прыжкам на 2 ногах по гимнастической скамейке. Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут. Закреплять: навыки ходьбы со сменой ведущего, бега «змейкой», бега в чередовании с ходьбой; перестроение в один, два круга; лазание по гимнастической стенке. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве. Способствовать закреплению двигательных навыков детей, повышению их двигательной активности. Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство  ответственности за выполнение задания в соревнованиях. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Мы юные циркачи» | Традиционное | С элементами  аэробики | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Построение: в один круга, в два круга, из колонны в шеренгу. Перестроение в три колонны. Повороты направо, налево. Ходьба в колонне по одному в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов, силачей; в сочетании с ходьбой скрестным шагом; на 4 счета на носках, спиной вперёд; со сменой ведущего, по сигналу – прыжки. Бег  «змейкой», ускоряя и замедляя шаг, высоко поднимая колени, через препятствия (высота=15-20см); по кругу, изменяя направление, спиной вперёд; на носках. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Круг  С мешочками песком | 3 колонны  С гимнастической палкой | Врассыпную Аэробика | \_ |
| 2-я часть | О Перебрасывание | О Стоя на одной | О Прыжки на 2 | «Сумей сбить с |
| Основная | малого мяча из | ноге, руки в | ногах по | бревна» (дети |
|  | правой руки в левую | стороны | гимнастической | малым мячом |
|  | на месте | П Перебрасывание | скамейке | стараются попасть |
|  | П Ползание по | малого мяча из | П Ходьба по | в детей, стоящих на |
|  | пластунский, | правой руки в | гимнастической | бревне) |
|  | «змейкой» | левую в движении | скамейке правым | «Сделай как |
|  | З Прыжки – с 3-4 | до ориентира | и левым боком, | можно меньше |
|  | шагов, коснуться | З Ползание по | перешагивая | прыжков» |
|  | надувного шара | пластунский в | набивные мячи | (прыжки широким |
|  |  | сочетании с | З Перебрасывание | шагом до |
|  |  | перебежками | малого мяча из | ориентира) |
|  |  |  | правой руки в | «Попади в обруч» |
|  |  |  | левую, двигаясь | (метание в |
|  |  |  | по | горизонтальную |
|  |  |  | гимнастической | цель мягкими |
|  |  |  | скамейке | мячами) |
|  |  |  | С Ползание по | Спортивный досуг |
|  |  |  | пластунский в | «Масленичная |
|  |  |  | сочетании с | неделя» |
|  |  |  | перебежками |  |
| Подвижная игра | «Ловишка» | «Кто сделает меньше  прыжков» | «Пустое место»  (на осанку) | «Караси и щука» |
| 3-я часть | Осанка №1 | Медленный бег | Игра м\п | Игра м\п «Море |
| Заключительная часть | Игра м\п  «Затейники» Стопа № 7 | 1’25” Строевые упр. №11 Равновесие №3,4 | «Тишина» Игропласт. № 5 | волнуется» Расслабление № 7 Подведение итогов |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: учить разводить и сводить (в стороны ), ходьбе по гимн. скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторить: прыжки на 2 ногах по гимнастической скамейке через кирпичики; пролезанию в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком; прокатыванию набивного мяча ногами из И.П. Закреплять: ходьбу с изменением направления; длинной и короткой змейкой; ходьбу по гимнастической скамейке через набивные мячи с хлопками над головой (боком); ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. Развивать внимание в ходьбе со сменой ведущего, при перестроениях. Способствовать развитию двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | «Мы космонавты» | Традиционное | С элементами  аэробики | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Построение в колонну, перестроение в звенья. Перестроение в 2-3 колонны на месте и в движении; в пары на месте, по сигналу – в движении. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперёд; в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой. Бег на носках, по сигналу – к заданному месту; медленный бег в  течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал; подскоком по кругу в колонне, приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе. | | | |
| Общеразвивающие | 3 колонны Стулья | Врассыпную С | Врассыпную | \_ |
| упражнения | «Подготовка | фитболами | Аэробика |  |
|  | космонавта к |  |  |  |
|  | полету» |  |  |  |
| 2-я часть | О Из виса на гимн. | О Прокатывание | О Ходьба по гимн. | Эстафета: |
| Основная | стенке, держать пр. | фитбола ногами из | скамейке с | «Обеги мяч» - бег |
|  | угол ногами, | И.П.: сидя на полу | мешочком на | «змейкой» (обегая |
|  | разводить и сводить | лицом друг к другу | голове, руки в | набивные мячи до |
|  | (в стороны ) | S – 3 м | стороны | ориентира). |
|  | П Прыжки на 2 | П Пролезание в | П Прокатывание | Эстафета: |
|  | ногах по | пролеты | набивного мяча | «Кто быстрее» - |
|  | гимнастической | гимнастической | ногами из И.П.: | перепрыгивание |
|  | скамейке через | лесенки правым и | сидя на полу | набивных мячей на |
|  | кирпичики | левым боком | лицом друг к | одной ноге. |
|  | З Ходьба по | З Прыжки на | другу, стараясь | Эстафета: |
|  | гимнастической | правой, левой | попасть в воротики | «Пронеси волан и |
|  | скамейке через | ногах через | З Пролезание в | не урони» - |
|  | набивные мячи с | кирпичики, | пролеты гимн. | быстрая ходьба с |
|  | хлопками над | сохраняя | лесенки пр. и л. | бадминтонной |
|  | головой (боком) | равновесии, с | боком, | ракеткой, на |
|  |  | фитболом в руках | приподнятой от | которой лежит |
|  |  |  | пола на 15см | волан |
|  |  |  |  | Спортивный |
|  |  |  |  | досуг «В здоровом |
|  |  |  |  | теле – здоровый |
|  |  |  |  | дух!» |
| Подвижная игра | «Займи свое место в  ракете» | «Наездники» (на  фитболах) | «Кто лучше  прыгнет» | Ловишка |
| 3-я часть | Медленный бег | Дых. упр. | Медленный бег | Кольца № 1 |
| Заключительная часть | 1’30” Игропласт. №  6 | № 41 А  Релаксация на фитболе: лежа на | 1’30” Комплекс  стопа № 1 | Игры в «сухом» бассейне №6  Подведение итогов |
|  |  | животе, спине, |  |  |
|  |  | боку. |  |  |

**Май**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в метании мешочков в горизонт. цель. Развивать ловкость в ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать формированию эмоциональной отзывчивости. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | «Олимпийские звезды» | Традиционное | Традиционное | Зачетное занятие |
| 1-я часть  **Вводная** | Размыкание в колоннах, Перестроение парами в два круга. Ходьба парами в колонне, по сигналу - перестроение в одну колонну; в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках, спиной вперёд, перекатом с пятки на носок Бег на носках, с  захлёстыванием голени, спиной вперёд, по сигналу – остановка; семенящим шагом, по сигналу – вы- полнить задание. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны С лентами | 3 колонны С хлопками | 2 круга Парами | \_ |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Прыжки в длину с разбега (5м), подбирая толчковую ногу  **П** Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны, правым и левым боком  **З** Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу | **О** Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом  **П** Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат  **З** Ходьба по гимн. скамейке с меш. на голове, руки в стороны, пр. и л. боком, перешагивая через предметы. | **О** Метание мешочка с песком, на дальность (правой и левой рукой)  **П** Лазание по веревочной лестнице одноименным способом  **З** Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат | Прыжки в длину с разбега, на результат  (140 – 170 см)  Метание мешочка на дальность, правой и левой рукой, на результат  **Диагностика**  **Спортивный досуг «Мы пожарным помогаем»** |
| Подвижная игра | «Перебрасывание волана друг другу, снизу» | «Перебрасывание волана в парах, через шнур, удар  сверху» | Игра в бадминтонг, через сетку в парах |  |
| 3-я часть | Медленный бег | Игра на осанку № | Игровое упр. | Игра м\п |
| Заключительная часть | 1’30” Дых. упр. №1 Игровое упр. № 9 | 16 Равновесие №  9,10 | «Ладошки» Расслабление  №8 Подведение | (на осанку)  № 13 Подведение итогов |
|  |  |  | итогов |  |

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)**

**Целевые ориентиры освоения программы:**

* Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следят за правильной осанкой.
* Участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей)
* Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи:** Учить: ходьбе по гимн. скамейке (узкая) боком, приставным шагом, руки за голову; перебрасыванию мяча через сетку двумя руками из-за головы, в ползание на высоких четвереньках по гимн. скамейке.  Упражнять: в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Развивать бросок мяча через веревку. Провести мониторинг развития физ. качеств детей. Воспитывать чувство  товарищества, взаимовыручки в эстафетах. | | | | |
|  | 1-я неделя  **Занятия 1-3** | 2-я неделя  **Занятия 4-6** | 3-я неделя  **Занятия 7-9** | 4-я неделя  **Занятия 10-12** |
| Мотивация | Традиционная | «Мы волейболисты» | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  **Вводная** | Построение в шеренгу, колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три звена. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег  врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 3 колонны Без предметов | 3 колонны  С бол. резиновыми мячами | 3 звена  С фитболами | \_ |
| 2-я часть | **О** Ходьба по гимн. | **О** Перебрасывание | **О** Ползание на | «Полоса |
| **Основная** | скамейке (узкая) | мяча через сетку | высоких четвер. по | препятствий». Бег |
|  | боком, приставным | двумя руками из-за | гимн. скамейке | на носках по |
|  | шагом, руки за голову | головы | **П** Перебрасывание | гимнастической |
|  | **П** Прыжки на двух | **П** Ходьба гимн. | фитбола через сетку | скамейке. |
|  | ногах с | шагом по скамейке с | друг другу | «Полоса |
|  | продвижением вперед | мячом, на каждый | способом снизу | препятствий». |
|  | до обозначенного | шаг, фиксируя | **З** Ходьба по гимн. | Прыжки через |
|  | места | положение мяча | скамейке (узкая) | пуфики разной |
|  | **З** Пролезание в обруч | (вниз, вперед, вверх) | перешагивая | высоты (h – 10, 20, |
|  | правым и левым | **З** Прыжки с мячом | кубики, руки в | 30 см) |
|  | боком | между предметами – | стороны | «Кто больше |
|  |  | мяч зажат между |  | забросит мячей в |
|  |  | колен. |  | баскетбольную |
|  |  |  |  | корзину» |
|  |  |  |  | Подлезание в |
|  |  |  |  | воротики h- 50 см |
|  |  |  |  | **Спортивный досуг** |
|  |  |  |  | «**Здоровая семья –** |
|  |  |  |  | **здоровый ребенок»** |
| Подвижная игра | «Ловишка с мячом» | «Чья команда  больше забросит мячей в корзину» | «Лягушки и цапли» (на фитболах) | «Ловишки-елочки» (на осанку) №3 |
| 3-я часть | Игровое упр. | Медл. Бег с мячами 2’  Дых. упр. №1Ф Игра м\п  «У кого мяч» | Дых. упр. №1Ф | Медл. бег 2’ |
| **Заключительная часть** | «Пройди не урони»  Игровой само массаж  №1 | Релаксация: лежа на  мяче (на животе, и спине) | Расслабление №1  Подведение итогов |
|  | Гибкость №1,3 | Стопа №15 |  |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания, на гимн. лесенке принять положение вис, разведение ног в стороны, вместе, поднять вверх, держать угол. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; в перебрасывании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; ползании на гимнастической скамейке. Развивать координацию движений в прыжках, лазании по гимн. лестнице |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Построение в колонну; повороты направо, налево. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, на носках, на пятках, выпадами, спиной вперед; бег со сменой направления, «змейкой», семенящий, широким шагом, на  носках, с захлестыванием голеней, подскоком, бег до 60 с. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Круг  С малыми обручами | Врассыпную  «Аэробика» | 3 колонны Мешочки с песком | \_ |
| 2-я часть | О Прыжки вверх из | О На гимн. лесенке | О Ходьба по гимн. | Эстафета: |
| Основная | глубокого приседа, | принять положение | скам. (узкая) на | «Кто быстрее через |
|  | продвигаясь вперед | вис, разведение ног | носках, приседая на | препятствие к |
|  | П ползание на низких | в стороны, вместе, | одной ноге, другую | флажку» - бег на |
|  | четвереньках по | поднять вверх, | прямую махом | носках по |
|  | наклонной доске, по | держать угол | пронести сбоку | гимнастической |
|  | скамейке, спуск по |  | вперед | скамейке (узкая), |
|  | наклонной доске |  | П Прыжки вверх из | подлезание под |
|  | З Перебрасывание |  | глубокого приседа | воротца |
|  | мяча в парах из И.П.: |  | на мягкое покрытие | Эстафета: |
|  | стоя и сидя на |  | З Ползание по гимн. | «Сумей |
|  | коленях, лицом друг |  | скам. на четвер., | перепрыгнуть»- |
|  | к другу |  | перешагивая | прыжки на 2 ногах |
|  |  |  | предметы с | через |
|  |  |  | мешочком с песком | гимнастическую |
|  |  |  | (кирпичики) | скамейку. |
|  |  |  |  | Элементы футбола |
|  |  |  |  | – вести мяч ногой |
|  |  |  |  | между кеглей, |
|  |  |  |  | «змейкой» |
|  |  |  |  | Спортивный досуг |
|  |  |  |  | «Осенние |
|  |  |  |  | гуляния» |
| Подвижная игра | «Быстро возьми,  быстро положи» | «Мы спортсмены»  (на осанку) №7 | «Стой» | «Мяч водящему» |
| 3-я часть | Медл. бег 2’ Дых. | Медл. бег 2’ | Игра м\п (на осанку) | Медл. бег 2’ Дых. |
| Заключительная часть | упр. №41А Игра м\п (на осанку) №1 | Дых. упр. №41А Игропластика №1 | №14  Стопа №18 | упр. №41А Расслабление №2 Подведение итогов |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить: ползанию по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками; на гимн. кольцах: вис, раскачивание, вис, согнувшись, соскок. Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; ведении мяча одной рукой по прямой. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, врассыпную, с заданиями для рук.  Воспитывать чувство патриотизма, любви к русским традициям. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение в две, три колонны на месте. Равнение на направляющего. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, с ускорением, «змейкой». Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с изменением направления по ориентирам, по  кругу взявшись за руки. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | Парами  С гимнастической палкой | 3 колонны  С гимн. скакалкой | 3 колонны  С фитболами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Отбивание мяча | О На гимн. кольцах:  вис, раскачивание, | О П. по гимн. ск. на | «Перетяни за |
|  | правой и левой рукой | вис, согнувшись, соскок  **П** Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно в движении  **С** Прыжки из глубокого приседа согнувшись, с продвижением вперед | животе, | **черту»** (в парах |
| поочередно, стоя на | подтягиваясь | перетягивают за |
| месте | руками (хват с | руки друг друга у |
| **П** Ходьба по гимн. | боков снизу) и | черты) |
| скамейке с палками, | толкаясь ногами | **Игра** «Ловись |
| выполняя приседание | **З** Отбивание | рыбка» |
| на середине скам, | фитбола правой и | (входящий ловит |
| руки вперед | левой рукой | «рыбку» обручем) |
| **З** Прыжки вверх из | поочередно в | **Игра м\п** «Карлики |
| глубокого приседа на | движении, по | и великаны» (на |
| мягкое покрытие с | сигналу – перейти | осанку) №5 |
| прод. вперед | на бег  **З** Ходьба по гимн. | **Спортивный досуг**  **«Кузминки»** |
|  | скамейке (узкая) с |  |
|  | поворотом кругом |  |
|  | на середине (с |  |
|  | фитболом) |  |
|  | (руки вперед) |  |
| Подвижная игра | «Перелет птиц» | «Паук и мухи» (на осанку) | «Лиса и  тушканчики» (на фитболах) | «Горелки» |
| 3-я часть | Игровое упр. | Медл. бег 2’10” | Дых. упр. №2Ф | Дых. упр. №42 |
| **Заключительная** | «Слушай сигнал» | Дых. упр.№42 | Релаксация: лежа на | Расслабление №3 |
| **часть** | (на осанку) | Игровой само | мяче, спине, боку | Подведение итогов |
|  | Комплекс стопа №5 | массаж №2,3 | выполняя брюшное |  |
|  |  |  | дыхание |  |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Ознакомить с ползанием по-пластунски, учить прыжкам через 8-10 барьеров, ведению мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу. Закреплять навыки и умения: ходьбы с выполнением задания по сигналу; бега с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в две и три; соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при  ходьбе по ограниченной площади. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей в играх и эстафетах, ходьбе по гимн. скамейке (узкая), на середине сделать приседание. Воспитывать чувство взаимовыручки. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение в две шеренги, колонны, круга. Ходьба с длинной и короткой  «змейкой», гимнастическим шагом, в полу приседе, с остановкой по сигналу. Бег  «змейкой» чередуется с б. врассыпную, длинной и короткой «змейкой», захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, с преодолением препятствий | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 шеренги  На гимнастической скамейке | 2 шеренги  На гимнастической скамейке | 2 круга  С длинной веревкой | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Ведение мяча в разных направлениях с остановкой по сигналу  П Ползание по гимн. скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  С Ходьба по гимн.  скамейке (узкая), на середине сделать | О Прыжки через 8-10 барьеров, последовательно через каждый, в плотной группировке  П Ведение мяча в разных направлениях по сигналу перейти на бег  З Ползание на гимн, | О Ползание по пластунский до ориентира  П Прыжки на 2 ногах с поворотом кругом (около ориентира), продвигаясь вперед З Ведение мяча разными способами,  между предметами, по сигналу – бег с | «Проведи шайбу клюшкой, не отрывая, ее от шайбы»  «Бросок мяча в корзину»  «Ударь по мячу» (прием отскочившего от стены мяча внешней  и внутренней стороной стопы) |
|  | приседание | скамейке на животе, с чередующим перехватом рук  (правой, левой) | мячом | **Спортивный досуг**  **«Зимний стадион – Поиграй-ка»** |
| Подвижная игра | Попрыгунчики- воробушки | «У ребят порядок строгий» | «Бег сороконожек» (с длин. веревкой) | «Два Мороза» |
| 3-я часть **Заключительная часть** | Стопа № 20, 21 Игра м\п «Тихо- громко» | Игра м\п «Эхо» Расслабление №4 | Игровое упр.  «Веселые жучки» Пальчиковая гимн.  №4 | Игровое упр. «Чья команды быстро построиться»  (с осанкой). Игра в  «Сухом бассейне»  №5 |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить: ходьбе по гимн. скам. с фитболом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя; метанию мешочков в вертикальную цель; лазанию по (веревочной) лестнице чередующим шагом. Закреплять: перестроение из одной колонны в две по ходу движения; прыжкам на фитболе, на месте и продвигаясь вперед; ползание по пластунский под шнуром до ориентира. Развивать: ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; глазомер при метании  мешочка. Продолжать прививать любовь к спорту, воспитывать желание быть здоровым. Способствовать повышению двигательной активности детей. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Тренировочное | Элементы  Аэробики | Традиционная  (с обручем) | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе,  врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты налево, направо. | | | |
| Общеразвивающие  упражнения | 2 шеренги  С фитболами | Врассыпную  Аэробика | 3 колонны  С обручами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Х. по гимн. скам. с фитболом в руках, на носках, на середине поворот вокруг себя  П Ползание по пластунский до ориентира, прокатывая перед собой мяч  З Прыжки на фитболе, на месте и продвигаясь вперед | О Лазание по (веревочной) лестнице чередующим шагом  С Прыжки: стоя на месте и с продвижением вперед через обручи | О Метание малого мяча (мешочка) в верт. цель (обруч) правой и левой рукой  П Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастической скамейке (узкая) сохраняя равновесие  З Ползание по пластунский под шнуром до ориентира | «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» - хоккей  «Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» - баскетбол  «Подбрось и поймай мяч на ракетку, после отскока от пола» бадминтон  «Отбери мяч у противника ногой»  - футбол  Спортивный досуг «Колядки» |
| Подвижная игра | «Ловишка на мячах» (с фитболом) | «Стой олень» (осанка) | «Удочка» | «Не намочи ног» |
| 3-я часть Заключительная часть | Дых. упр. №3Ф Релаксация: лежа на мяче (животе, спине, боку и небольшие пошатывания мяча) | Игра м\п  «Великаны и гномы» Игропластика №2 | Игра м\п  «Птички в гнездышках» (с осанкой)  №4 Комплекс стопа №7 | «Опиши свой любимый снаряд» Кольца №1,2 Подведение итогов |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Разучить: Прыжки на месте через короткую скакалку, пролезание под дуги в группировке, отбиванию волана на месте, правой и левой рукой поочередно. Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; ходьбе и беге с изменением направления; ходьбе по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия.  Совершенствовать ползание, по пластунский, чередуя с бегом, до ориентира, ходьбу парами по гимн. скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу. Развивать ловкость и глазомер при метании в вертикальную цель, координацию движений при ходьбе по гимн. скамейке. Воспитывать чувства патриотизма, уважения к профессии военного. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Перестроение в колонны по два и по три через середину. Ходьба перешагивая скакалку, сложенную вдвое; с хлопком вверху – под правой ногой, перекатом с пятки на носок. Бег в чередовании с прыжками на одной ноге, мелким и широким шагом, в  умеренном темпе до 1,5 мин. Ходьба по канату боком приставным шагом. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 4 колонны  Со скакалкой в движении | Врассыпную Аэробика | В парах С мячами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами (на 2-х ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)  П Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях З Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое  С Ползание, по пластунский, чередуя с бегом, до ориентира (не выпуская из рук скакалку) | П На кольцах: вис, раскачивание, вис, согнувшись, стойка, соскок  П Лазание по (веревочной) лестнице, чередующим шагом П Прыжки через короткую скакалку между предметами | О Подлезание под дуги в группировке З Метание малого мяча в движущую цель (катящийся обруч) произвольным способом  З Прыжки через короткую скакалку на месте  в парах  С Ходьба парами по гимн. скамейке навстречу друг другу; на середине разойтись, уступая дорогу | О «Отбивать волан на месте, правой и левой рукой поочередно» Эстафета: бег по гимнастической скамейке на носках, соскок на обозначенное место  «Сумей допрыгнуть» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку Эстафета:  «Достань флажок» - лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке Спортивный досуг  «Как Баба Яга внука в Армию  провожала» |
| Подвижная игра | «Не попадись» | «Бросить и поймать» | Встречные  перебежки (осанка) | «Коршун и наседка» |
| 3-я часть Заключительная часть | Игра м\п  (с осанкой) №10 Комплекс стопа №6 | Медл. бег 2’30” Дых. упр. №39 Игропластика №3 | Строевые упр. №7 Расслабление №5 | Игра м\п (осанка) № 16 Кольца №3,4  Подведение итогов |

**Март**

|  |
| --- |
| **Задачи:** Учить: прыжкам с разбега в длину; стойке на лопатках «березка»; Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; беге до 3 минут. Закреплять: навыки ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонну по одному и по два в движении |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира, в подлезание под дуги в группировке, правым и левым боком. Развивать: координацию движений в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Способствовать закреплению двигательных навыков детей.  Воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки в играх и эстафетах, чувство ответственности за выполнение задания. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная  (бадминтон) | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть  Вводная | Построение: из колонны по одному в колонну по два в движении, из колонны в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег врассыпную; бег на носках, с высоким подниманием колен, с  выполнением заданий по сигналу. | | | |
| Общеразвивающие упражнения | 2 круга  С бадминтонной ракеткой | Врассыпную Аэробика | 3 колонны  С фитболами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О Ходьба по гим. скам., поднимая поочередно ногу вперед, вверх, перекладывая бадм. ракетку под ногой П Отбить ракеткой  волан, стоя на месте, правой и левой рукой  П Подлезание под дуги, правым и левым боком | О Элементы акробатики: выполнение стойки на лопатках березка»  З Лазание по (веревочной) лестнице, чередующим шагом С Прыжки через бадминтонную ракетку (ноги в стороны, вместе) с продвижением вперед | О Прыжки с разбега в длину, обращая внимание на приземление  П Ходьба по гим. скам., поднимая поочередно ногу вперед, вверх, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие З Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира  S-10-15м  С Подлезание под дуги в группировке,  правым и левым боком | Эстафета: Удержи волан на ракетке» (бег до ориентира) Эстафета:  «Удары сверху, через сетку» (работая в парах) Эстафета:  «Движение без волана, имитируя, удары справа, слева» Спортивный досуг  «Масленичная неделя» |
| Подвижная игра | «Кто скорее до флажка» | «Второй лишний» | «Зайцы и медведь» с фитболами | «Белые медведи» |
| 3-я часть Заключительная часть | Комплекс дых. упр.  №36-40 Игра м\п (осанка) №6 | Дых. упр.  № 36-40  Игропластика  №4 | Дых. упр. №4Ф Релаксация: лежа на мяче, медл. повор. на животе, из стор. в стор., рукой касаться  пола | Игровое упр.  «Быстро возьми» Игра в «Сухом» бассейне №6 |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить: ходьбе по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить «ласточку»; из виса на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх, отбивать пр. и л. рукой  с теннисной ракеткой на месте,. Закреплять: ходьбу с изменением направления; навык ведения мяча в прямом направлении; Повторить: прыжки с разбега в длину на мягкое покрытие, обращая внимание на толчок; ходьба и бег с ускорением и замедлением. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Способствовать развитию  двигательной самостоятельности, обогащать опыт детей совместными двигательными действиям. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Элементы  Аэробики | Традиционная | Эстафеты, игры,  соревнования |
| 1-я часть | Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; | | | |
| **Вводная** | «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до  80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два» | | | |
| Общеразвивающие  упражнения | 2 колонны  С рюкзаками | Врассыпную  Аэробика | 2 шеренги  С фитболами | \_ |
| 2-я часть  **Основная** | **О** Из виса на шведской стенке, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх  **П** Прыжки с разбега в длину на мягкое покрытие, обращая внимание на толчок  **З** Х. по гим. скам. Пр. и л. боком, поднимая поочередно прямую ногу вперед-вверх, перекладывая из  одной руки в другую | **О** Х. по гим. скам. на носках, на середине выполнить  «ласточку», соскок на мягкое покрытие  **П** Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол | **О** Работа с теннисной ракеткой на месте, отбивая пр. и л. рукой  **С** Из виса на шведской стенке, поднять ноги и держать угол  **С** Прыжки в длину с разбега | **П** Эстафета:  «Отбивание теннисного мяча ракеткой, в движении, до ориентира, двумя руками» Эстафета:  «Прыжки по гимн. скам. на 2х ногах с продвижением вперед» **Спортивный досуг**  **«В здоровом теле –**  **здоровый дух!»** |
| Подвижная игра | «Накинь кольцо» | «Кто скорее снимет  ленту» | «Караси и щука»  (фитболы) | «Ловишка, бери  ленту» |
| 3-я часть Заключительная часть | Медл. бег 2’30” Дых. упр. №48 Комплекс стопа №1 | Игровое упр.  «Переменный шаг» Игропластика №5 | Дых. упр. № 5Ф Релаксация: лежа на спине, животе, боку, сочетая с дыханием | Дых. упр. №36-40 Осанка на гимн. кольцах №5,6 Подведение итогов |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи: Учить: прыжкам с разбега в высоту на мягкое покрытие; лазанию по канату в три приема; в прыжках в длину с разбега; перебрасыванию мячей в парах. Упражнять: бегать на скорость; бегать со средней скоростью до 150 м.; в метании мешочков в горизонтальную цель. Провести диагностику (мониторинг) развития физических качеств детей. Побуждать детей проявлять максимальные физические качества при выполнении движений. Воспитывать у детей чувство патриотизма, гордости за свое Отечество. Способствовать  формированию эмоциональной отзывчивости. | | | | |
|  | 1-я неделя  Занятия 1-3 | 2-я неделя  Занятия 4-6 | 3-я неделя  Занятия 7-9 | 4-я неделя  Занятия 10-12 |
| Мотивация | Традиционная | Традиционная | Традиционная | Зачетное |
| 1-я часть  Вводная | Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через  предметы; строевые упражнения. | | | |
| Общеразвивающие  упражнения | Круг Мешочки с  песком | 3 колонны  С косичками | 3 колонны  С лентами | \_ |
| 2-я часть  Основная | О. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие  Н – 30-40см  П. Ходьба по гимн. скам. (узкая), на середине выполнить  «ласточку»  З. Работа с теннисной ракеткой в парах, подача снизу | О. Лазание по канату в три приема  П. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие Н–40-50см  З. Ходьба по гимн. скам. (узкая), на середине выполнить  «ласточку» С. Работа с теннисной  ракеткой в парах, удар сверху, отбивая о пол | О. Работа с мячом в парах, переб. через сетку (элементы волейбола)  П. Лазание по канату в три приема  З. Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (на результат) | Прыжки в длину с разбега (в песок), на результат Метание мешочка в даль правой и левой рукой (3 попытки), на результат  Бег 30м, 150м (на время)  Диагностика Спортивный досуг «Мы пожарным помогаем» |
| Подвижная игра | «Пожарники на  учении» | «Докати обруч до  флажка» | «Охотники и  звери» |  |
| 3-я часть | Медл. бег 2’30” | Медл. бег 2’30” | Игровое упр. | Подведение |
| Заключительная часть | Дых. упр.№ Игровой само  массаж | Дых. упр.№ Расслабление | «Угадай, чей голосок?»  Осанка | Итогов Награждение всех  детей за |
|  |  |  |  | спортивную жизнь |
|  |  |  |  | в д\с |

* 1. **. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее - система мониторинга) должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Мониторинг проводится во всех группах два раза в год. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту (паспорт здоровья). Мониторинг проходит с использованием методических рекомендаций методике М. Ф. Мангушевой «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации».

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **Возраст** | | | | |
| **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| **Рост (см)** | **М** | 91,1-98,1 | 97,1-105,0 | 103,1-112,1 | 110-120,1 | 115,2-121,1 |
| **Д** | 90,4-98,1 | 96,1-105,0 | 103,0-111,1 | 110,2-120,1 | 115,1-122,1 |
| **Вес (кг)** | **М** | 13,0-16,2 | 14,1-18,4 | 16,4-20,3 | 18,3-23,0 | 20,1-23,5 |
| **Д** | 13,0-16,2 | 14,1-18,4 | 16,4-20,3 | 18,3-23,0 | 20,1-23,5 |
| **Окружность грудной клетки**  **(см)** | **М** | 50,9-54,1 | 51,6-54,6 | 53.0-57,0 | 54,3-60,0 | 56.2-60.1 |
| **Д** | 50,1-53,5 | 51,1-55,2 | 52,3-56,1 | 54,1-58,1 | 55,2-59,1 |
| **Бег 30 м (сек)** | **М** | 11,0-10,2 | 9,9-9,5 | 9,2-8,4 | 8,2-7,7 | 7,5-7,3 |
| **Д** | 11,2-10,9 | 10,2-9,9 | 9,2-8,9 | 8,3-8,8 | 7,6-7,9 |
| **Бег 90 м (сек)** | **М** |  |  | 30,6-25,0 |  |  |
| **Д** |  |  | 31,0-25,0 |  |  |
| **Бег 120 м (сек)** | **М** |  |  |  | 35,7-29,2 |  |
| **Д** |  |  |  | 36,0-29,5 |  |
| **Бег 150 м (сек)** | **М** |  |  |  |  | 41,2-33,6 |
|  | **Д** |  |  |  |  | 41,7-33.8 |
| **Метание (м) правой рукой** | **М** | 1,8-3,6 | 2,6-5,4 | 4,0-7,4 | 4,5-9,7 | 6,1-13,8 |
| **Д** | 1,5-2,3 | 2,5-5,1 | 3,6-5,8 | 3,4-8,2 | 5,6-11,7 |
| **Метание (м) левой рукой** | **М** | 2,0-3,0 | 2,1-4,7 | 3,1-4,6 | 3,4-5,8 | 5,1-10,7 |
| **Д** | 1,3-1,9 | 1,9-3,6 | 2,6-4,4 | 3,1-5,6 | 4,7-7,9 |
| **Метание (м) из- за головы 1 кг** | **М** | 1,09-1,57 | 1,17-1,85 | 1,6-2,3 | 1,75-3,0 | 2,2-3,5 |
| **Д** | 0,87-1,33 | 0,97-1,78 | 1,5-2,25 | 1,70-2,8 | 1,9-3,3 |
| **Прыжки (см) длина с места** | **М** | 47,0-67,5 | 58,0-69,5 | 77,1-91,6 | 86,3-100,0 | 100,0-112,7 |
| **Д** | 38,2-64,0 | 60,0-69,0 | 76,2-86,5 | 88,0-99,6 | 98,0-113,4 |
| **Высота (см) с места** | **М** |  |  | 26,0-30,0 | 30,0-35,0 | 32,0-40,0 |
| **Д** |  |  | 20,0-25,0 | 30,0-32,0 | 32,0-36,0 |
| **Статическое равновесие (сек)** | **М** | 1,0-5,0 | 3,3-5,1 | 7,0-11,0 | 20,0-30,0 | 30,0-45,0 |
| **Д** | 2,0-6,0 | 5,2-8,1 | 9,4-14,0 | 30,0-40,0 | 40,0-60,0 |
| **Гибкость (см)** | **М** | 1-3 | 1-4 | 2-5 | 3-6 | 4-7 |
| **Д** | 2-5 | 3-6 | 4-7 | 5-8 | 6-10 |

Медико-педагогический контроль за физическим развитием детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие для студентов факультета дошкольной педагогики, воспитателей методистов, медицинских работников дошкольных учреждений. 2-е изд., перераб. и доп. / Сос. М. Ф. Мангушева. – Глазов: ГГПИ, 2003/ - 92 c/

**Характеристика уровней физической подготовки дошкольников**

**Высокий уровень:**

Ребенок результативно, уверенно, точно, с хорошей амплитудой, в заданном темпе выполняет движения.

Хорошо владеет техникой выполнения.

Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения движения и его результатом.

Цифровые показатели соответствуют высокому уровню выполнения движений.

**Средний уровень:**

Дети справляются с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки. Ребенок понимает зависимость между качеством выполнения движений и результата. Движения выполняет уверенно с небольшой помощью педагога.

Цифровые показатели соответствуют среднему уровню выполнения движений.

**Низкий уровень:**

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений.

Не соблюдает заданный темп, действует в сопровождении показа педагога. Движения скованные, координация движений низкая.

Цифровые показатели соответствуют низкому уровню выполнения движений.

**Диагностика физического развития.**

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°С). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростомер - 1 шт., весы медицинские - 1 шт., сантиметровую ленту - 2 шт.

***Измерение длины тела****.* Длина тела измеряется *от верхушечной* точки на голове до пола. Обследуемый ребенок должен стоять правым боком к взрослому, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтобы антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0,1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

***Измерение массы тела****.* Измерение массы тела проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения - 50 г.

***Измерение окружности грудной клетки****.* Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаружении вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек - по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вдохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

**Диагностика психофизических качеств**

**Тесты по определению ловкости**

*Статическое равновесие.*

Выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки в стороны. Приняв это положение, включается секундомер и выключается в момент потери равновесия. Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

**Тесты по определению скоростно – силовых качеств.**

*Бросок набивного мяча.* (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длинной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

*Прыжок в длину с места*

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

*Метание мешочка с песком на дальность*

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и. п. стоя производит бросок мешочка с песком (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Тесты по определению быстроты.

*Бег на дистанцию 30 метров*

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Тесты по определению гибкости.**

*Наклон туловища вперед.*

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**Тесты по определению выносливости.**

Диагностика физического развития дошкольников

*Бег на дистанцию 90, 120, 150 метров* (в зависимости от возраста детей).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее

— отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей:

5 лет - дистанция 90 м;

лет - дистанция 120 м;

лет - дистанция 150 м.

**Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы**

*Ходьба*

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

*Бег*

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

*Равновесие*

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

*Ползание, лазанье*

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

*Прыжки*

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

*Упражнения с мячом*

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

*Метание*

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

**Критерии оценки при диагностике детей средней группы**

*Ходьба, бег*

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

*Лазанье*

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

*Прыжки*

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

*Упражнения с мячом.*

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

*Метание.*

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

*Равновесие.* Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

*Ориентировка в пространстве.*

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны