

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 108 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 21-а, тел./факс 244-38-34, 796-93-95, e-mail: mdoukalin108@mail.ru

Одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 1.09.2020г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Д/С № 108»
Мусанова О.Р.
Приказ № 67 У от 1.09.2020г.



Рабочая программа
«Инструктора по физической культуре»
срок реализации программы 2020- 2021 учебный год

Разработчик: Копать Елена Витальевна

Челябинск 2020 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 108 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 21-а, тел/факс 244-38-34, 796-93-95, e-mail: mdoukalin108@mail.ru

Одобрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 1.09.2020г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Д/С № 108»
Мусанова О.Р
Приказ № 67 У от 1.09.2020г.

Рабочая программа
«Инструктора по физической культуре»
срок реализации программы 2020- 2021 учебный год

Разработчик: Копать Елена Витальевна

Челябинск 2020 г.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка 1.1. Цель и задачи основной образовательной программы ДОУ 1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	2
Первая часть	7
2. Организация режима пребывания детей в ДОУ (режим двигательной активности в группе, закаливающие и физкультурно-оздоровительные мероприятия.)	7
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (перечень программ, технологий, пособий; отбор форм организации образовательного процесса).	10
3. 1. «Физическое развитие» (с 1.5 до 7 лет)	10
3.1.1. Средние группы (4-5 лет)	17
3.1.2. Старшие группы (5-6 лет)	40
3.1.3. Подготовительные к школе группы (6-7 лет)	60
4. Планируемые результаты освоения детьми программы.	83
5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.	87
Вторая часть.	89
6. Региональный компонент.	89
7. Реализация методических тем.	89
8. Дополнительное образование.	89

1. Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает

- организацию режима пребывания детей в ДОО;
- модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду;
- закаливающие мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;
- планируемые результаты освоения детьми образовательной программы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу

- по приоритетному направлению деятельности учреждения;
- реализации методической темы инструктора по физическому развитию;
- дополнительное образование;
- систему работы с родителями воспитанников.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса

возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

1.1. Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДООУ, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родителями воспитанников.

1.2. Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники

движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающетренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом

воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

2. Организация режима пребывания детей в ДОО.

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

общая продолжительность прогулки

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	4 часа 40 минут
для детей 5 - 6 лет	4 часа 30 минут
для детей 6 - 7 лет	4 часа 45 минут

п
р
о
д
о
л
ж
и
т
ь
н
о
с
т
ь

сна

возраст детей	учебный год
для детей 4 - 5 лет	2 часа 30 минут

для детей 5 - 6 лет	2 часа
для детей 6 - 7 лет	2 часа

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

Сетка занятий

дни недели	возрастные группы					
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						

В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью:

в младших группах (3 до 4 лет) 2 занятия, каждое по 15 минут,

в средних группах (с 4 до 5 лет) 2 занятия, каждое по 20 минут.

в старших группах (с 5 до 6 лет) 3 занятия, каждое по 25 минут.

в подготовительной к школе группе 3 занятий, каждое по 30 минут.

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 2-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной,	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования

	музыкально-художественной, чтения);				
1,5-3	1ч.40мин.	2ч.20мин.	3ч.30мин.	4ч. 40мин.	2ч.40мин.
3-4	1ч.45мин	2ч.15мин.	3ч.25мин.	4ч. 35мин	2ч.50мин.
4-5	1ч.50мин.	2ч.10мин.	3ч.20мин.	4 ч. 40мин	3ч.00мин.
5-6	2ч.00мин.	2ч.05мин.	3ч.30мин.	4 ч.30мин	3ч.10мин.
6-7	2ч.10мин.	2ч.00мин.	3ч.30мин.	4ч. 45мин	3ч.20мин.

3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**6.Реализация методической темы
Перечень программ, технологий и пособий:**

Программа, технологии, пособия	<ul style="list-style-type: none"> - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 7 года [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с. - Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 271 с. - Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-7 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество» [Текст] / сост. Л. Г. Голубева - М.: 1997. - 180с. (Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры). Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П. - Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л. - Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. - Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение. - Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. - Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам. - Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. - Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада. - Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. - Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. - Маханева М. Д. С физкультурой дружить -здоровым быть. - Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. - Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. - Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие длявоспитателя детского сада. М., «Просвящение», 1972. - Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. - Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет. - Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. - Желобкович Е.Ф.: Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003» 2009.-88с. - Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.-М.: 2003. «ГНОМид» - Шарманова С.Б. . И. Федоров, Е. А. Черепов : Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учеб.- метод. пос. 2004 г.
---------------------------------------	---

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно-тематического планирования группы, темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

Оздоровительно-закаливающие процедуры

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время - до температуры -15 °С). В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми от 1,5 до 7 лет.

Развитие движений с 1,5 до 2 лет.

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Примерный список подвижных игр

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.

Развитие движений с 1,5 лет до 3 лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»¹.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

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 движения

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, убежать 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). Переключать 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.

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

	Месяц	Недел я	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы
	1	2	3	4	5
	Сентябрь	1	1	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Дети входят в зал за воспитателем без построения — стайкой. Воспитатель предлагает сесть на места — занять свои домики.	

			2	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.	
			3-4	Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания
Октябрь	1	Занятие № 1-2	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывание мяча в прямом направлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	2	Занятие № 1-2	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании и бросании в даль мячей.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	3	Занятие № 1-2	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.и «У медведя во бору»	Объяснение, показ, подвижная игра	
	4	Занятие № 1-2	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, обруч; упражнять в равновесии при ходьбе по скамейке. При перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги Подвижная игра «Бегите к флажку»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
Ноябрь	1	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке, по канату. Мягко приземляться в прыжках. Упражнять детей в прокатывание мячей.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	2	Занятие №1-2	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч» Подвижная игра «Трамвай».		
	3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч,	Объяснение, показ, подвижная игра	

			брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте.	игра
	4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в прокатывании мяча. Упражнять детей ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении и в обруч. Ходьба и бег между двумя линиями.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
Декабрь	1	Занятие № 1-2	Учить детей во время ходьбы и бега враспынную ,останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги , сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, бросание мячей в прямом направлении.	Объяснение, показ, подвижная игра
	2	Занятие № 1-2	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому прыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча. Катание обручей . Спрыгивание на резиновую дорожку.	Объяснение, показ, подвижная игра
	3	Занятие № 1-2	Ходить и бегать враспынную, выдерживая направление, Учить бросать мяч вперёд в направлении друг к другу., упражнять в ползании на четвереньках ; по гимнастической скамейке. Прокатывание мяча между предметами и по дорожке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
	4	Занятие № 1-2	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки. Упражнять в ползании « жуками»; под шнур, не касаясь руками пола, Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
Январь	1	Занятие № 1-2	Знакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед; подпрыгивая на двух ногах на месте. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его.	Объяснение, показ, подвижная игра
	2	Занятие № 18	Ходить и бегать враспынную, при прыгивании, продолжать учить мягкому	

				<p>приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч « змейкой».</p> <p>Катание мяча двумя руками друг другу.</p>	
		3	Занятие № 19	<p>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории .Подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Метание мешочков в корзину. В прыжках закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра
		4	Занятие № 20	<p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом; Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног.</p> <p>П.И «Найди свой цвет». «Добеги до флажка»,</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
Февраль		1	Занятие №1-2	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.</p> <p>П.и.«Мыши в кладовой» », «По ровненькой дорожке».</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
		2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
		3.	Занятие № 1-2	<p>Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см., бросать мяч через шнур. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра

				<p>и коленях в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>Ходьба и бег между двумя линиями.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот» «Лягушки»</p>	
		4.	Занятие № 1-2	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге враспынную, пролезать по скамейке ; в обруч не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.</p> <p>Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, ползании по скамейке на животе. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
Март		1	Занятие № 1-2	<p>Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки. мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Упражнять в прокатывании мячей.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра
		2	Занятие №1-2	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами и беге враспынную, В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска.</p> <p>Ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>Прокатывать мяч между предметами.</p> <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра
		3	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении выполнять ходьбу и бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра

			прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. Упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).	
	4	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на гимнастическую стенку, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг). Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.	Объяснение, показ, подвижная игра
Апрель	1	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра
	2	Занятие № 1-2	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Упражнять в бросании мяча о пол. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше.	Объяснение, показ, подвижная игра
	3	Занятие № 1-2	Ходить и бегать врассыпную, Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра

				Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой.	
		4	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, формируя правильную осанку. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.	Объяснение, показ, подвижная игра
Май	1	Занятие № 1-2	Ходить и бегать в рассыпную. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. Упражнять в подбрасывании мяча вверх. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	2	Занятие № 1-2	Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать в рассыпную. Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Упражнять в отбивании мяча. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	3	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге в рассыпную. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	4			Педагогическое обследование.	Тестовые задания

3.1.1. Средняя группа (4-5 лет)

Пояснительная записка

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Образовательная область «Физическое развитие»

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«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.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
Октябрь	1	Занятие № 1-2	Упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями; на гимнастической скамейке; Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в подлезании (или пролезании), умении реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	2	Занятие № 1-2	Упражнять детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	3	Занятие № 1-2	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Закреплять умение выполнять подлезание под дуги; на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое	

			<p>отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.</p>			развитие	
	4	Занятие № 1-2	<p>Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. В подвижной игре «Лохматый пес» приучать детей слушать текст и быстро реагировать по сигналу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Ноябрь	1	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять детей в умении быстро набирать и</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Поточный способ, Посменный	Социально-коммуникативное;	

			замедлять скорость в челночном беге. Упражнять в умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; по полу, с мешочком на голове. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В прыжках закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его. Упражнять в прыжках на двух ногах.	подвижная игра	способ	познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	2	Занятие №1-2	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; Упражнять в умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 25 см, принимать правильное и.п. Упражнять детей в перебрасывание и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу сохранять направление. Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ, Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Поточный способ, Посменный	Социально-коммуникативное;	

			<p>ускорение. Знакомить детей подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног; Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.</p>	подвижная игра	способ	<p>познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие</p>	
	4	Занятие №1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны); повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу воспитателя; Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по гимнастической скамейке. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	<p>Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие</p>	
Декабрь	1	Занятие №1-2	<p>Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением</p>		Поточный способ Фронтальный способ	<p>Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие</p>	

			вперед. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по канату. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.				
	2	Занятие № 1-2	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять. Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при прыгивании со скамейке. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см; прокатыванию обручей. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; Учить детей выполнять ходьбу и бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в перебрасывании о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. Упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке и на полу прокатывая мяч, на ладонях и ступнях. Закреплять умение сохранять равновесие при прохождении с перешагиванием и по канату. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	4	Занятие № 1-2	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе по канату; по гимнастической скамейке выполняя задание . Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Январь	2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; В прыжках в длину с места упражнять в умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Упражнять детей в перебрасывание и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук; на ладонях и ступнях. Обратит внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	3	Занятие № 1-2	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; Упражнять детей в умение отбивать мяч об пол; Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Социально-коммуникативное; <u>познавательное;</u> речевое; художественно-эстетическое развитие	

			<p>скамейке. Закреплять в ходьбе между линиями, удерживать равновесие. Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. Закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия.</p> <p>В подвижной игре «Воробьи и кот» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.</p>				
	4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Февраль	1	Занятие № 16	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; Упражнять в умение правильно приземляться одновременно на две</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			<p>полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п.. В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>				
	2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли, придавая точное направление и регулируя силу броска; Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Самолеты» закреплять</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Сменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.				
	3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска; Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. Закреплять навык ползания на ладонях и коленях. Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.		Сменный поточный способ		
	4	Занятие № 1-2	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной	Объяснение, показ, подвижная игра	Сменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать				
Март	1	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления, в беге врассыпную; Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамье. Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. при прыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Не попадись в мышеловку» упражнять детей в умении пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Сменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	2	Занятие №1-2	Закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением; Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. Закреплять умение	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Сменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	п

			при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.				
3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением задания .Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. Развивать равновесие при ходьбе по канату. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда зняты (несут зернышки).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Сменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие		
4	Занятие №1- 2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Упражнять лазанью по наклонной лестнице; Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Закреплять умение ходить по скамейке	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Сменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие		

			сохраняя равновесие.				
Апрель	1	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке выполняя задание; Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком . Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную и вертикальную цель. Предложить детям определить способ ползания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	3	Занятие №1-2	Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч; врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; Упражнять в отбивании мяча одной рукой. Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. При спрыгивании со скамейки и запрыгивании закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Закреплять умение регулировать силу толка при спрыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	4	Занятие № 1-2	. Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук. Обратит внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Закреплять умение в прыжках в выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Май	1	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; Закреплять умение ходьбе по	Объяснение, показ,	Посменный, поточный	Социально-коммуникативн	

			<p>уменьшенной и повышенной площади опоры, сохранять устойчивое равновесие ; Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги ; В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.</p>	подвижная игра	способ	<p>ое; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие</p>	
	2	Занятие № 29	<p>Развивать у детей умение ходить и бегать со сменой ведущего; Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. При перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие</p>	
Май	3-4		Педагогическое обследование.	Тестовые задания			

3.1.2. Старшая группа (5-6 лет)

Пояснительная записка

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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 щука», «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.

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических

упражнений и в подвижных играх.

4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь	№1-2		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
	№3	Занятие № 1-2	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Упражнять детей в прокатывании обруча; Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке; упражнять в пролезании в обруч . Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	№5	Занятие № 1-2					
Октябрь	№1	Занятие № 1-2	<p>Учить детей перестроению в колонну по два. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ходьбе боком, приставным шагом, с перешагиванием по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через канаты (обручи), мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания . Упражнять в перебрасывание мяча друг другу ловить его, сочетая движения рук и ног . В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах враспынную, не наталкиваясь друг на друга.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>При прыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания.; Упражнять в перебрасывание мяча друг другу ловить его, сочетая движения рук и ног .Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	№3	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в перепрыгиваниях с разной силой отталкивания.</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	
	№4	Занятие № 1-2	<p>Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	
Ноябрь	№1	Занятие № 1-2	<p>Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; В прыжках через предмет упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. Формировать слитное выполнение всех движений.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	

№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении вести мяч. Упражнять в ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках через скамейку. Прыжки— упражнение «Лягушки, увеличения силы толчка. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в умении развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча.. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Прыжки парами на правой, затем на левой ноге до предмета ,развивать синхронность ; « Лягушки» побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

Декабрь	№1	Занятие № 1-2	Знакомить детей в умении начинать бег из разных исходных положений. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. В прыжках упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Развивать умение согласовывать броска и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Разучить прыжки через предметы. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями и в дугу. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги; в подбрасывании и ловле мяча. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании по гимнастической скамейке в использовании перекрестной координации на животе . Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. В подвижной игре «Кот и воробы» упражнять детей в быстром перепрыгивании в круг из круга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	п

	№4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№5	Занятие № 1-2	<p>По интересам детей</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Январь	№2	Занятие № 1-2	<p>Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»</p> <p>При подбрасывании и ловле малого мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата; Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании; Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. Сохранять равновесие и направление прокатывая мяч перед собой головой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Приучать детей быстро</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			переходить от подлезания к подыманию. В подвижной игре «Два мароза» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.				
	№3	Занятие № 1-2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении забрасывание мяч в баскетбольную корзину от головы одной рукой или от груди двумя руками. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя по пролеу.. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейки. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Февраль	№1	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; Закреплять умение лазать по канату с использованием перекрестной координации , сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; В прыжках упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			Упражнять детей в умении забрасыванием мяч в баскетбольную от головы двумя руками. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.				
	№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой, змейкой. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, по канату.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, с высоким подыманием колен. Упражнять детей в энергичном отталкивании при запрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое	

			сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.			е развитие	
Март	№1	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; Упражнять в ходьбе по канату, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; В прыжках в высоту предложить детям самостоятельно определять расстояние для отталкивания. Подчеркнуть связь толчка. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и вращательную; Упражнять детей в прыжках на скакалке. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратит внимание, какой предмет летит дальше и почему.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге вращательную между предметами; Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Упражнять детей в умении выполнять слитно	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое;	

			прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями . В прыжках в высоту упражнять детей в выполнении толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх - вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке задание.			художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№5	Занятие № 1-2					
Апрель	№1	Занятие № 1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в прыжках в определенном направлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	Повторить ходьбу и бег между предметами; Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познаватель	

			использованием перекрестной координации. Закреплять умение забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.			ное; речевое; художестве нно- эстетическо е развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное. Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально- коммуникат ивное; познаватель ное; речевое; художестве нно- эстетическо е развитие	
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально- коммуникат ивное; познаватель ное; речевое; художестве нно- эстетическо е развитие	
Май	№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость		Групповой, поточный способ		

			бега.				
	№3-4		Педагогическое обследование.	Тестовые задания			

3.1.3. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пояснительная записка

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

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, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-

3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона принаименьшем количестве бросков бит.

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 между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). 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.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

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», «Горелки», «Коршун и насадка».

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.

Задачи:

- Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- Развивать выразительность двигательных действий.
- Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формами двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
- Повышать тренированность организма.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Месяц	Неделя	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации	Интеграция	Компонент (КД)
1	2	3	4	5	6	7	8
Сентябрь			Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания			
	№3	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе скрестным шагом, бег спиной; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; Упражнять детей в прокатывании обруча; Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие №1-2	Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке; упражнять в пролезание в обруч (дуги). Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

Октябрь	№ 1	Занятие № 1-2	<p>Учить детей перестроению в колонну по два. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе.; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ходьбе в полуприсяде по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через канаты (обручи), мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания . Упражнять детей в умении забрасывать мяч в баскетбольную корзину от груди двумя руками. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.</p> <p>Сочетать движения рук и ног.</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	
	№2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания.; повторить перебрасывание мяча друг другу ловить его, сочетая движения рук и ног .Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	
	№ 3	Занятие №1-2	<p>Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, с перешагиванием через набивные мячи, Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Стремиться выполнить подлезание с ходу.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	<p>Социально-коммуникативное;</p> <p>познавательное;</p> <p>речевое;</p> <p>художественно-эстетическое развитие</p>	

	№ 4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в перепрыгиваниях с разной силой отталкивания.</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол .</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№ 5						
Ноябрь	№ 1	Занятие № 1-2	<p>Разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; В прыжках через предмет упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. Формировать слитное выполнение всех движений.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№ 2	Занятие № 1- 2	<p>Упражнять детей в умении вести мяч, меняя скорость движения .</p> <p>Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</p> <p>Развивать у детей силу отталкивания в прыжках</p>	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое;	

			через скамейку. Прыжки— упражнение « <i>Лягушки</i> , увеличения силы толчка. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.	игра		художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в умении забрасывать мяч в баскетбольное кольцо . Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках. Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№ 4	Занятие №1-2	Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Прыжки парами на правой, затем на левой ноге до предмета ,развивать синхронность ; « Лягушки» побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Декабрь	№1	Занятие №1-2	Знакомить детей в умении начинать бег из разных исходных положений .Упражнять в ходьбе по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий. В прыжках упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Развивать умение согласовывать броска и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед парами и запрыгивать на скамейку. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями и в дугу. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги; в подбрасывании и ловле мяча. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие №1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, Упражнять в ползании по гимнастической скамейке в использовании перекрестной координации на животе . Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. В подвижной игре «Кот и воробьи» упражнять детей в быстром перепрыгивании в круг из круга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	п
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное;	

			скамейке. Упражнять детей в умении сочетать прыжок и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками . Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться.	игра		речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№5	Занятие № 5		Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Январь	№2	Занятие № 1-2	При подбрасывании и ловле малого мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата; Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании; Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. Сохранять равновесие и направление прокатывая мяч перед собой головой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Приучать детей быстро переходить от подлезания к подыманию. В подвижной игре «Два мароза» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении	Объяснение, показ,	Поточный, посменный	Социально-коммуникативное	

			<p>сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы одной рукой или от груди двумя руками. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног.</p> <p>Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений.</p>	подвижная игра	способ	е; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках. Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой .</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Февраль	№1	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; Закреплять умение лазать по канату с использованием перекрестной координации , сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; В прыжках через валик , бруски упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину в прыжке от головы двумя руками. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			использованием перекрестной координации.				
	№2	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно).</p> <p>Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой, змейкой. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.</p> <p>Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, по канату.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет.</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр). Упражнять детей в энергичном отталкивании при запрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.				
Март	№1	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнuru) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; Упражнять детей в прыжках на скакалке. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами; Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями . В прыжках в высоту с	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх - вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр).				
	№4	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом сверху на другой пролет. Упражнять детей в энергичном отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№5	Занятие №5		Объяснение, показ, подвижная игра		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Апрель	№1	Занятие № 1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в прыжках в определенном направлении. В подвижной игре «Ловишка, с ленточкой!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

			скорость.				
	№2	Занятие № 1-2	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.</p> <p>В прыжках упражнять в умение энергично отталкиваться, побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№3	Занятие № 1-2	<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в двойках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Развивать согласованность действий между играющими. Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№4	Занятие № 1-2	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе выпадами. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях через скакалку на месте с разной силой отталкивания.</p>	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ,	Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	

	№5	Занятие № 1-2		Объяснение, показ, подвижная игра		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
Май	№1	Занятие № 1-2	Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
	№2	Занятие № 1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.	Объяснение, показ, подвижная игра		Социально-коммуникативное; познавательное; речевое; художественно-эстетическое развитие	
			Педагогическое обследование.	Тестовые задания			

4. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в апреле - мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)

2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;

3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;

5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;

6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;

Приготовить протоколы для тестирования

В соответствии с образовательной программой ДОО обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе. Дети, показавшие высокий уровень физической подготовленности по результатам диагностики зачисляются в спортивную секцию.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом совете ДОУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста с 4-7 лет и справка по результатам обследования детей подготовительных к школе групп.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Результаты фиксируются в справках. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2000

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

Уровень Тесты	Месяцы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Подъем туловища в сед(30 сек.)	сентябрь	8-11	11-14	12-14
	Май			
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

**Тесты для определения силы и силовой выносливости
Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)
Ориентировочные показатели физической подготовленности детей**

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал. дев.	3,0 – 2,3 3,2-2,4	2,8 – 2,7 3,0-2,8	2,5 – 2,1 2,6-2,2	2,3 – 2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старт (сек.)	мал. дев.		8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	13,0-12,8 14,0-12,9	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	82-90 79-87	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал. дев.	120-160 110-150	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	10-12 7-10	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

Оформление результатов проведенной диагностики

№	Ф.И. ребенка	Прыжок и в длину с места		Челночный бег		Подъем из положения лежа		Бросок набивного мяча		Гибкость		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола		Бег *		Уровень
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	

*бег на 10 м с ходу проводится с детьми 4 лет, бег на 30 м со старта проводится с детьми с 5-7 лет

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности дошкольников

Уровень(баллы)	равновесие(сек.)		Бег(30 сек.)		Челночный бег(сек)		Прыжки в длину с места(см) не менее (70,80,100)		Подъем туловища в сед(30 сек.)		Наклоны вперед(см)		выносливость		Отбивание мяча	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
Высокий 3 балла	4	7	8	8,1	8,3	11,9	12,1	85	80	12	11	8	10	28,8	29,0	Не менее 5
	5	12	13	6,9	7,2	11,2	11,4	105	95	13	12	9	11	86	86	Не менее 10
	6	14	14	6,4	6,8	10,6	10,8	122	110	15	13	10	13	76	78	Не менее 20
	7	20	16	5,8	6,0	10,0	10,2	130	123	16	15	11	18	68	70	
Средний 2 балла	4	3-8	0-8	8,2 - 9,2	8,4- 9,4	11,9- 12,5	12,1- 12,7	63- 84	56-79	9-11	7-10	1-8	3-10	28,9- 35	29,1- 35,2	
	5	3-12	4-13	7,0 - 8,1	7,3- 8,4	11,2- 12,0	11,4- 12,2	83- 104	73-94	10- 12	9-11	2-9	4-11	87-119	87- 119	
	6	4-14	5-14	6,5 - 7,5	6,9- 7,9	10,6- 11,3	10,8- 11,5	96- 128	88-109	11- 14	10- 12	3-10	5-13	77-108	79- 110	
	7	6-18	6-16	5,7 - 6,7	6,1- 7,0	10,4- 10,9	10,2- 11,1	104- 129	103- 126	12- 14	11- 14	4-11	9-18	69-100	71- 102	
Низкий	4	1-2	1-2	9,3	9,5-	12,6-	12,8-	48-	41-55	5-8	3-6	0(-2)	0-2	35,1-	35,3-	

			- 10, 0	10,2	13,0	13,2	62						39,0	39,5		
5	1-2	2-3	8,2 - 9,0	8,5- 9,3	12,1- 12,8	12,3- 12,8	68- 82	55-72	6-9	5-8	1(-1)	1-3	141	141		
6	2-3	3-4	7,6 - 8,4	8,0- 8,8	11,0- 11,8	11,7- 12,0	79- 95	73-87	7-10	6-9	1-2	2-4	130	133		
7	3-5	4-5	6,8 - 7,5	7,1- 7,8	11,0- 11,4	11,2- 11,6	87- 103	87-102	8-11	8-10	2-3	4-8	122	125		

Список средств обучения.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека, компьютер, мультимедиа, интернет и т.д.

Оборудование: спортивный снаряд «Стадион», шведская стенка – 3 шт., лестница – 2 шт., наклонная доска – 2 шт., канат – 2 шт., маты гимнастические – 2 шт., скамья гимнастическая – 3 шт., кубики -20 шт., доска ребристая – 3 шт.

Инвентарь: фитболы – 12 шт., канат – 2 шт., скакалки — 15 шт., теннисные ракетки – 4 шт., теннисные шарики – 31 шт., теннисные мячи — 9 шт., бадминтон 4 набора, дуги – 3 шт., обручи – 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи – большие — 12 шт, средние — 9 шт., маленькие — 30 шт., пластмассовые — 30 шт., волейбольные — 3 шт, баскетбольные — 2 шт.

Нестандартное оборудование: кольцоброс, массажные мячики, серсо.

Вторая часть, формируемая участниками образовательного процесса.

6.Региональный компонент:

Участие в традиционных мероприятиях по проекту патриотического воспитания дошкольников «Я живу на Урале». Проводятся как праздники и развлечения в рамках ДОУ в совместной работе с воспитателями и узкими специалистами и родителями воспитанников.

Развлечения и праздники:		
«С днем рождения – любимый город» (старшие группы).	сентябрь	Игры
«В семье единой»	ноябрь	Подвижные игры народов мира
«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	декабрь	Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры
«Прощание с ёлочкой»	январь	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах
«Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы).	январь	Эстафеты, игры-эстафеты
«Вместе с папой» (старшие группы).	февраль	Веселые старты
«Защитник Отечества» (младшие группы).	февраль	Игры
День здоровья	апрель	Соревнования, игры на воздухе

6.Реализация методической темы

7.Дополнительное образование

Спортивная секция

Цель: Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствовать укреплению здоровья.

Занятия кружка проводятся в среду во II половину дня, время работы 15.30-16.00 (Рабочая программа кружка).

Перечень программ, технологий и пособий:

- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». – М.2003.
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». – М.2009.
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М.2000.