**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ЦРР - детский сад «Золотая рыбка»**

Принято на заседании педсовета Утверждаю:

протокол №1 «03» 09. 2018 г. Заведующий МБДОУ

\_\_\_\_\_\_\_\_Абачараева П.А.

Приказ от 03.09.2018 г. № 15

**Рабочая программа**

**Образовательная область**:

Физическое развитие

**Вид организованной образовательной деятельности:** Физическая культура

**Возрастная группа**: 6 - 7лет

**Сведения о разработчиках**:

Инструктор по физкультуре

2018

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного об-разования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, ведущими целями которой являются «создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физиологических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребёнка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

-патриотизм;

-активная жизненная позиция;

-творческий подход в решении различных жизненных ситуаций; -уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

* забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
* создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
* максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграции в целях повышения эффективности образовательного процесса;
* творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
* вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
* уважительное отношение к результатам детского творчества;
* единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;
* соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические

перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги до-школьных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности

* саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

**Основные цели и задачи:**

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура**.Сохранение,укрепление и охрана здоровья детей;повышение умственной и физическойработоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Рабочая программа предназначена для детей 6 - 7 лет и рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию по программе «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой**.**

Общее количество организованных образовательных ситуаций в год - 108.

Количество образовательных ситуаций в неделю - 3.

Длительность организованных образовательных ситуаций - 30 минут.

Форма организованного образовательного процесса - групповая.

Продолжительность диагностического периода:

стартовая - 1.09.2014 - 15.09.2014;

итоговая - 15.04.2015 - 30.04.2015.

**Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.**

* сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, во-енные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама

* дочка, комната и т. д. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.
  + подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям. В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

* дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

**Характеристика физического развития детей 6 -7 лет.**

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка.

Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

* + старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться
* пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущем возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Содержание психолого-педагогической работы**

**Формирование начальных представлений**

**о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема,

разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

**Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),

координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

**Основные движения**

**Ходьба**.Ходьба обычная,на носках с разными положениями рук,на пятках,на наружных сторонахстоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнениявравновесии**.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;снабивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег**.Бег обычный,на носках,высоко поднимая колено,сильно сгибая ноги назад,выбрасывая прямыеноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание**, **лазанье**.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке,бревну;ползание наживоте и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации

движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки**.Прыжки на двух ногах:на месте(разными способами)по30прыжков3—4раза вчередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину

* разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую ска-калку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание**, **ловля**, **метание**.Перебрасывание мяча друг другу снизу,из-за головы(расстояние3–4м),из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение(самостоятельно)в колонну по одному,в круг,шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**.Поднимать руквверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны;

отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

**Статическиеупражнения**.Сохранять равновесие,стоя на скамейке,кубе на носках,на одной ноге,закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

**Спортивные упражнения**

**Катаниенасанках**.Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет(кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить 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 попеременнымдвухшажным 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 коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками.Сохранять равновесие на

коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег покругу вдвоем» и др.

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

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

**Плавание**.Выполнять вдох,затем выдох в воду(3—10раз подряд).Погружаться в воду с головой,открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

**Игры на воде.** «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята»и др.

**Гидроаэробика**.Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

**Спортивные игры**

**Городки**.Бросать биты сбоку,от плеча,занимая правильное исходное положение.Знать4—5фигур.

Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу(двумя руками от груди,одной рукой от плеча).Перебрасывать мяч 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, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементыфутбола**.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.

**Элементыхоккея** (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 шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон**.Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки,через сетку(правильно держаракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом:подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

**Подвижные игры**

* **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 наседка».
* **прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
* **метанием и ловлей.** «Кого назвали,тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники извери», «Ловишки с мячом».
* **ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

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

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

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

**Календарно - тематическое планирование**

**C е н т я б р ь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Мониторинг | Мониторинг | Неделя Безопасности | Неделя Детского сада |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному,с соблюдением дистанции,чётким фиксированием поворотов,покругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. | | | | | |  |  |  |  |
|  | Бег врассыпную. | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с чётким поворотом на углах. | | | | | | | | |  |
|  | Бег в течение 1 минуты. | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Перестроение в три колонны и обратно в одну. | | | | | |  |  |  |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | |  | Степ - аэробика | | | Без предметов | | | Биоэнергетическая |
| **ющие** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | гимнастика. |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Прыжки в высоту с | | | 1. Дыхательная гимнастика | | | 1.Ходьба по | |  | 1. Дыхательная |
| **виды** | места. | |  | А.Н. Стрельниковой | | | гимнастической | | | гимнастика А.Н. |
| **движений** | 2.Бег между | |  | 2.Упражнения на проверку | | | скамейке с хлопком на | | | Стрельниковой |
|  | препятствиями. | | | гибкости. | |  | каждый шаг под ногой, | | | 2. Искусственная |
|  | 3.Бег на скорость (30м) | | | 3.Бег на проверку | | | на середине присесть, | | | «Тропа здоровья». |
|  | 4.Прыжки в длину с | | | выносливости. | |  | пойти дальше. | | | 3.Отработка элементов |
|  | места. | |  | 4.Метание мешочков на | | | 2.Перебрасывание | | | игры «Волейбол» |
|  | 5.Бросание набивного | | | дальность. | |  | мячей друг другу снизу | | | (отбивание мяча двумя |
|  | мяча из-за головы из | | |  |  |  | и из-за головы | | | руками) |
|  | положения «сидя» | | |  |  |  | (расстояние – 3м) | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 3.Бросание малого мяча | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | вверх одной рукой, | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ловля двумя. | |  |  |
| **Подвижные** | «Мышеловка» | |  | «Хитрая лиса» | |  | «Красный – жёлтый - | | | «Мы – весёлые ребята» |
| **игры** |  |  |  |  |  |  | зелёный» | |  |  |
| **Нетрадицион** | Дыхательное | |  | Дыхательное упражнение | | | Дыхательное | | | Релаксация |
| **ные формы и** | упражнение «Ладошки» | | | «Погонщики» А.Н. | | | упражнение «Ладошки» | | |  |
| **методы** | А.Н. Стрельниковой | | | Стрельниковой | |  | А.Н. Стрельниковой | | |  |
|  | Биоэнергети |  | Искусств | Восточная |  | Искусствен | Ритмическ |  | Искусстве |  |
|  | ческая |  | енная | гимнастика |  | ная «Тропа | ая |  | нная |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастика. | «Тропа | «Змея», | здоровья» | гимнастик | «Тропа |  |
|  | Пальчиковы | здоровья | «Птичка и |  | а. | здоровья» |  |
|  | й массаж | » | птенчики». |  | Точечный |  |  |
|  |  |  | Гимнастика |  | массаж |  |  |
|  |  |  | для глаз. |  |  |  |  |

**О к т я б р ь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Неделя Музыки | Неделя животных | Неделя медицинского | Осенний калейдоскоп |
|  |  |  | работника |  |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:закрепить навыки ходьбы и бега между предметами,с изменением направления по сигналу,с высокимподниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая | | | | | |
|  | колени, со сменой темпа на сигнал. | |  |  |  |  |
|  | Ходьба и бег между линиями. | |  |  |  |  |
|  | Бег в среднем темпе до 1,5 минут. | |  |  |  |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | Биоэнергетическая | |  | С мячом | Степ - аэробика |
| **ющие** |  | гимнастика. |  |  |  |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба по | 1.Прыжки с высоты | |  | 1.Ведение мяча: по | 1. Дыхательная |
| **виды** | гимнастической | 40см. |  |  | прямой, сбоку, между | гимнастика А.Н. |
| **движений** | скамейке, на носках, | 2.Отбивание | мяча | от | предметами. | Стрельниковой |
|  | руки за голову, на | пола одной | рукой | на | 2.Ползание по | 2. Искусственная «Тропа |
|  | середине сесть и пойти | месте. |  |  | гимнастической скамье, | здоровья». |
|  | дальше, боком, | 3.Ведение | мяча, | | подтягиваясь на руках. | 3.Элементы игры в |
|  | приставным шагом, с | забрасывание | его | в | 3.Ходьба по реечной | футбол – ведение мяча |
|  | мешочком на голове. | корзину двумя руками. | |  | доске, поднятой на 1 | ногой между предметами. |
|  | 2.Прыжки через шнур, | 4.Пролезание |  | в | ступень гимнастической | 4.Эстафета с кубиком на |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вдоль него на двух и на | | «тоннель» из обручей. | | стенки, руки за головой. | | ракетке. |
|  | правой и левой ногах. | |  |  |  |  |  |
|  | 3.Бросание малого мяча | |  |  |  |  |  |
|  | вверх, ловля двумя | |  |  |  |  |  |
|  | руками, |  |  |  |  |  |  |
|  | перебрасывание из | |  |  |  |  |  |
|  | одной руки в другую. | |  |  |  |  |  |
| **Подвижные** | «Музыкальный мяч» | | «Перелёт птиц» | | «Медведи и пчёлы» | | «Кот и мыши» |
| **игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадиционн** | Дыхательное | | Дыхательное |  | Дыхательное |  | Игра «Попади не глядя» |
| **ые формы и** | упражнение |  | упражнение «Обними | | упражнение «Кошка» | |  |
| **методы** | «Погонщики» | | плечи» |  |  |  |  |
|  | Степ – | Искусстве | Степ – | Искусств | Ритмическа | Искусстве |  |
|  | аэробика. | нная | аэробика. | енная | я | нная |  |
|  | Пальчиков | «Тропа | Упражнение | «Тропа | гимнастика. | «Тропа |  |
|  | ый | здоровья». | для мелкой | здоровья» | Точечный | здоровья». |  |
|  | массаж. |  | моторики | . | массаж. |  |  |
|  |  |  | рук. |  |  |  |  |

**Н о я б р ь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Неделя Народного | Неделя мультфильмов | Неделя Приветствий | Праздник Матери |
|  | единства |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:закрепить навыки ходьбы и бега по кругу,парами,с преодолением препятствий, «змейкой»,между предметами;разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.

**Вводная** Ходьба и бег в колонне по одному.

Бег врассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату.

Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общеразвива** | Без предметов | | | Степ - аэробика | | С гимнастической | | | Восточная гимнастика |
| **ющие** |  |  |  |  |  | палкой | |  |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба по канату | | | 1.Прыжки через | | 1. Ползание по | | | 1. Дыхательная |
| **виды** | боком приставным | | | короткую скакалку. | | гимнастической | | | гимнастика А.Н. |
| **движений** | шагом. | |  | 2.Ползание под шнур | | скамейке с мешочком на | | | Стрельниковой |
|  | 2.Прыжки через шнуры. | | | боком. |  | спине. | |  | 2. Искусственная «Тропа |
|  | 3.Эстафета «Мяч | | | 3.Прокатывание обруча | | 2.Метание в цель. | | | здоровья». |
|  | водящему» | |  | друг другу. |  | Влезание на | |  | 3.Бросок битой (игра |
|  | 4.Прыжки попеременно | | | 4. «Попади в корзину» | | гимнастическую стенку | | | «Городки») |
|  | на левой и правой ногах | | | (баскетбольный | | и переход по диагонали | | | 4.Эстафета |
|  | на месте и с | |  | вариант, расстояние – | | на другой пролёт. | | | «Пингвинёнок» |
|  | продвижением вперёд. | | | 3м) |  | 4.Ходьба по | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастической | | |  |
|  |  |  |  |  |  | скамейке боком, | | |  |
|  |  |  |  |  |  | приставным шагом, | | |  |
|  |  |  |  |  |  | через кубики. | |  |  |
| **Подвижные** | «Выше ножки от земли» | | | «Огуречик» |  | «Встречные перебежки» | | | «Наседка и цыплята» |
| **игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадицион** | Дыхательное | |  | Дыхательное |  | Дыхательное | |  | Психогимнастика М.И. |
| **ные формы и** | упражнение «Обними | | | упражнение «Кошка» | | упражнение «Маятник | | | Чистяковой |
| **методы** | плечи» | |  |  |  | головой» | |  |  |
|  | Биоэнергет |  | Искусстве | Ритмическа | Искусств | Степ – |  | Искусстве |  |
|  | ическая |  | нная | я | енная | аэробика. |  | нная |  |
|  | гимнастика |  | «Тропа | гимнастика | «Тропа | Точечный |  | «Тропа |  |
|  | . |  | здоровья» | «Друзья | здоровья» | массаж |  | здоровья» |  |
|  | Пальчиков |  |  | Буратино» |  |  |  |  |  |
|  | ый массаж |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Д е к а б р ь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Неделя Красоты | Зимушка-зима | Новогодняя | Новогодняя |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу,бег с преодолением препятствий,парами,перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо по сигналу. | | | |
|  | Бег с преодолением препятствий. | |  |  |
|  | Ходьба с разным положением рук и ног. | |  |  |
| **Общеразвива** | Восточная гимнастика | Без предметов | С короткими лентами | Ритмическая |
| **ющие** |  |  |  | гимнастика. |
| **упражнения** |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Лазание по | 1.Прыжки на правой и | 1.Ходьба по | 1. Дыхательная |
| **виды** | гимнастической лестнице | левой ногах через | гимнастической | гимнастика А.Н. |
| **движений** | с переходом с пролёта на | шнуры. | скамейке навстречу | Стрельниковой |
|  | пролёт. | 2.Перебрасывание мяча | друг другу, на середине | 2. Искусственная «Тропа |
|  | 2.Забрасывание мяча в | друг другу 2 руками из- | разойтись, помогая | здоровья». |
|  | баскетбольную корзину 2 | за головы, стоя в | друг другу. | 3.Подбрасывание волана |
|  | руками от груди. | шеренгах (расстояние – | 2.Прыжки на 2 ногах | ракеткой от бадминтона. |
|  | 3.Ходьба по | 3м) | через шнуры, обручи. | 4.Эстафета с мячами. |
|  | гимнастической скамейке | 3.Отбивание мяча в | 3.Ходьба с |  |
|  | с приседанием | ходьбе. | перешагиванием через |  |
|  | поочерёдно на правую и | 4.Подбрасывание малого | дуги. |  |
|  | левую ноги, другая | мяча вверх и ловля его | 4.Перебрасывание мяча |  |
|  | махом, перешагивая | после отскока от пола. | друг другу с |  |
|  | снизу – сбоку скамейки. |  | приседанием или |  |
|  | 4.Эстафета «Передал - |  | хлопками. |  |
|  | садись» |  |  |  |
| **Подвижные** | «Ловля обезьян» | «Зайцы и лиса» | «Охотники и звери» | «Мяч водящему» |
| **игры** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нетрадицион** | Дыхательное упражнение | | | Дыхательное | | | | Дыхательное | | Психогимнастика М.И. |
| **ные формы и** | «Кошка» |  |  | упражнение «Маятник | | | | упражнение «Повороты | | Чистяковой |
| **методы** |  |  |  | головой» |  |  |  | головой» |  |  |
|  | Ритмическа | Искусствен | | Степ - |  | Искусстве | | Биоэнерге | Искусстве |  |
|  | я | ная «Тропа | | аэробика |  | нная | | тическая | нная |  |
|  | гимнастика | здоровья» | |  |  | «Тропа | | гимнастик | «Тропа |  |
|  | . |  |  |  |  | здоровья» | | а. | здоровья» |  |
|  | Пальчиков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ый массаж |  |  |  |  |  |  | Точечный |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | массаж. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Я н в а р ь** | | |  |  |  |
| Этапы | 1-я неделя | |  | 2-я неделя | | |  | 3-я неделя | | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | |  | **Занятия 4-6** | | |  | **Занятия 7-9** | | **Занятия 10-13** |
|  | Каникулы | |  | Каникулы | | |  | Всемирный день | | Народная культура и |
|  |  |  |  |  |  |  |  | «спасибо» | | традиция |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задачи**:разучить приставной шаг,прыжки на мягкое покрытие;закрепить перестроение в три колонны,переползание поскамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании сбегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторять упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в | | | |
|  | колонну по 2, 3, 4. |  |  |  |
|  | Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. | | | |
|  | Повороты «направо», «налево», «кругом». | |  |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | Ритмическая гимнастика | С обручем | Степ - аэробика |
| **ющие** |  | «Друзья Буратино» |  |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Метание мешочков в | Прыжки в длину с места | 1. Ходьба по | 1. Дыхательная |
| **виды** | цель с расстояния 3м. | толчком двух ног. | гимнастической скамейке, | гимнастика А.Н. |
| **движений** | 2.Подлезание под | 2.Прыжки с разбега (3 | перешагивая через | Стрельниковой |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | палку (высота – 40см). | | шага). | |  |  | препятствие. | | |  | 2. Искусственная «Тропа | |
|  |  | 3.Перешагивание через | | 3.Ведение мяча | | | | 2.Влезание на | | |  | здоровья». | |
|  |  | дугу (высота – 40см). | | попеременно правой и | | | | гимнастическую стенку, | | | | 3.Элементы баскетбола | |
|  |  | 4.Ползание по скамье с | | левой рукой. | |  |  | спуск по канату. | | | | (ведение мяча правой, | |
|  |  | мешочком на спине. | | 4. Ползание по скамье с | | | | 3.Прыжки через короткую | | | | левой рукой). | |
|  |  | 5.Отбивание мяча | | мешочком на спине в | | | | скакалку с продвижением | | | | 4.Эстафета «Забрось мяч | |
|  |  | правой и левой рукой в | | чередовании с | | | | вперёд. | | |  | в кольцо» | |
|  |  | движении. | | подлезанием в обруч. | | | | 4.Ходьба по канату | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | приставными шагами с | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | продвижением вперёд. | | | |  |  |
| **Подвижные** | | «Ловля обезьян» | | «Чья команда быстрее | | | | «Сохрани пару» | | | | «Два Мороза» | |
| **игры** | |  |  | построит дворец» | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадицион** | | Дыхательное | | Дыхательное | | | | Дыхательное упражнение | | | | Релаксация | |
| **ные формы и** | | упражнение | | упражнение «Обними | | | | «Кошка» | | |  |  |  |
| **методы** | | «Погонщики» | | плечи» | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Степ – | Искусственн | Восточная | |  | Искусстве | Биоэнергет | |  | Искусствен |  |  |
|  |  | аэробик | ая «Тропа | гимнастика. | |  | нная | ичес-кая | |  | ная «Тропа |  |  |
|  |  | а. | здоровья» | Упражнени | |  | «Тропа | гимнастика. | |  | здоровья» |  |  |
|  |  | Пальчи |  | е для | |  | здоровья» | Точечный | |  |  |  |  |
|  |  | ковый |  | мелкой | |  |  | массаж. | |  |  |  |  |
|  |  | массаж |  | моторики | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | рук. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **Ф е в р а л ь** | |  |  |  |  |  |  |
| Этапы |  | 1-я неделя | |  | 2-я неделя | | |  | 3-я неделя | | |  | 4-я неделя |
| занятия |  | **Занятия 1-3** | |  | **Занятия 4-6** | | |  | **Занятия 7-9** | | |  | **Занятия 10-13** |
|  |  | Неделя Доброты | |  | Неделя Родного языка | | |  | День Защитника Отечества | | | | Неделя Здоровья |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задачи**:упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу,в прыжках,в бросании малого мяча,входьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной

площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную, с разным | | | | | | | |
|  | положением рук и ног. | | |  |  |  |  |  |
|  | Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным | | | | | | | |
|  | шагом | |  |  |  |  |  |  |
| **Общеразвив** | Без предметов | |  | Восточная гимнастика | | С мячом | Биоэнергетическая | |
| **ающие** |  |  |  |  |  |  | гимнастика. |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба с | |  | 1.Метание в цель с | | 1.Перебрасывание мяча | 1. Дыхательная | |
| **виды** | перешагиванием через | | | расстояния 4м. | | друг другу снизу 2 руками, | гимнастика А.Н. | |
| **движений** | дуги (высота – 50см). | | | 2.Ползание по скамье с | | стоя в шеренгах | Стрельниковой | |
|  | 2.Прыжки через | | | мешочком на спине. | | (расстояние – 3м). | 2. Искусственная | |
|  | короткую скакалку с | | | 3.Прыжки с мячом, | | 2.Пролезание в обруч – | «Тропа здоровья». | |
|  | продвижением вперёд. | | | зажатым между коленей | | поочерёдно прямо, правым, | 3.Элементы игры в | |
|  | 3.Броски мяча вверх и | | | (5 – 6м). |  | левым боком). | футбол (ведение мяча | |
|  | ловля его двумя руками. | | | 4.Ползание по | | Ходьба на носках между | с забиванием в | |
|  | 4.Ходьба по | |  | гимнастической скамье | | брусками. | ворота). |  |
|  | гимнастической скамье | | | на животе, подтягиваясь | | 4.Лазание по | 4.Эстафета «Через | |
|  | боком, приставным | | | двумя руками. | | гимнастической стенке. | тоннель» |  |
|  | шагом, руки за голову. | | | 5.Пролезание в обруч, не | | 5.Ходьба по |  |  |
|  | 5.Бросание мяча с | | | касаясь верхнего края | | гимнастической скамейке |  |  |
|  | хлопками. | |  | обруча. |  | боком, приставным шагом, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | с мешочком на голове. |  |  |
| **Подвижные** | «Кот и мыши» | |  | «Мы весёлые ребята» | | «Догони свою пару» | «В чьей команде | |
| **игры** |  |  |  |  |  |  | меньше мячей» | |
| **Нетрадицио** | Дыхательное упражнение | | | Дыхательное | | Игра «Минёры» | Дыхательное | |
| **нные формы** | «Большой маятник» | | | упражнение «Ушки» | |  | упражнение «Кошка» | |
| **и методы** | Степ – |  | Искусстве | Ритмическ | Искусствен |  | Восточная | Искусств |
|  | аэробика. |  | нная | ая | ная «Тропа |  | гимнастик | енная |
|  | Пальчиковы |  | «Тропа | гимнастик | здоровья» |  | а. | «Тропа |
|  | й массаж |  | здоровья» | а. |  |  | Точечный | здоровья |
|  |  |  |  | Школа |  |  | массаж. | » |

малого

мяча.

**М а р т**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Женский день | Неделя Водных | Неделя Водных | День Птиц |
|  |  | ресурсов | ресурсов |  |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании,перестроение в колонны по3, 4,лазание по гимнастическойстенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 минут, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, строевые упражнения. | | |  |
|  | Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. | | |  |
|  | Бег до 3 минут. |  |  |  |
|  | Ходьба и бег «змейкой»с разным положением рук и ног. | | |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | Биоэнергетическая | С малым мячом. | Степ - аэробика |
| **ющие** |  | гимнастика. |  |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба по | 1.Прыжки в длину с | 1.Метание мячей в цель на | 1. Дыхательная гимнастика |
| **виды** | гимнастической | места. | очки (две команды). | А.Н. Стрельниковой |
| **движений** | скамье, приставляя | 2.Метание в цель. | 2.Пролезание в обруч в | 2. Искусственная «Тропа |
|  | пятку к носку другой | 3.Лазание по | парах. | здоровья». |
|  | ноги, руки за голову, | гимнастической | 3.Прокатывание обручей | 3.Игра «Городки» |
|  | с мешочком на | скамье на ладонях и | друг другу. | 4.Эстафета «Через болото по |
|  | голове, руки на | коленях. | 4.Вращение обруча на | кочкам» (из обруча в обруч) |
|  | поясе. | 4.Пролезание под | кисти руки. |  |
|  | 2.Прыжки на двух | шнур (высота – 40см), | 5.Лазание по |  |
|  | ногах вдоль шнура, | не касаясь пола | гимнастической стенке, |  |
|  | перепрыгивая его | руками. | спуск по канату. |  |
|  | вправо – влево. | 5.Ходьба по скамейке |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.Бросание мяча | | |  |  | боком приставным | | |  |  |  |  |  |
|  | вверх, ловля с | | |  |  | шагом с мешочком на | | |  |  |  |  |  |
|  | хлопками, с | | |  |  | голове, руки на поясе. | | |  |  |  |  |  |
|  | поворотами кругом. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4.Перестроение из | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | одной шеренги в две. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные** | «Лиса в курятнике» | | |  |  | «Лягушки и цапли» | | | «Дорожка препятствий» | | |  | «Перелёт птиц» |
| **игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадицион** | Дыхательное | | |  |  | Дыхательное | | | Дыхательное упражнение | | |  | Игра «Заколдованный |
| **ные формы и** | упражнение | | |  |  | упражнение «Ушки» | | | «Большой маятник» | | |  | ребёнок» |
| **методы** | «Большой маятник» | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Степ – | Искусствен | | |  | Восточна | Искусстве | | Ритмическая | | Искусствен | |  |
|  | аэроби | ная «Тропа | | |  | я | нная | | гимнастика. | | ная «Тропа | |  |
|  | ка. | здоровья» | |  |  | гимнасти | «Тропа | | Точечный | | здоровья» |  |  |
|  | Пальчи |  |  |  |  | ка. | здоровья» | | массаж | |  |  |  |
|  | ковый |  |  |  |  | Гимнасти |  |  |  |  |  |  |  |
|  | массаж |  |  |  |  | ка для |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | глаз. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **А п р е л ь** | | |  |  |  |
| Этапы | 1-я неделя | |  |  | 2-я неделя | |  | 3-я неделя | |  |  | 4-я неделя | |
| занятия | **Занятия 1-3** | |  | **Занятия 4-6** | | |  | **Занятия 7-9** | |  |  | **Занятия 10-13** | |
|  | Неделя Книги | |  |  |  | День |  | Весна - красна | |  |  | Неделя Театра | |
|  |  |  | Космонавтики | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задачи**:учить ходьбе по ограниченной площади опоры,ходьбе по кругу во встречном направлении;закрепить ходьбу сизменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперёд, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

**Вводная** Ходьба с изменением направления.

Ходьба в два круга во встречном направлении.

Бег со средней скоростью (1,5 мин).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Бег с перешагиванием через шнуры. | | | |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба и бег с разным положением рук и ног. | | | | |  |  |  |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | |  | Степ - аэробика | | С гимнастической | | | Восточная гимнастика |
| **ющие** |  |  |  |  |  | палкой | |  |  |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба парами по двум | | | 1.Прыжки через скамейку | | 1.Прыжки в высоту с | | | 1. Дыхательная |
| **виды** | параллельным скамьям. | | | с одной ноги на другую, | | места. | |  | гимнастика А.Н. |
| **движений** | 2.Прыжки на двух ногах | | | на двух ногах. |  | 2.Ходьба боком | | | Стрельниковой |
|  | по прямой с мешочком, | | | 2.Метание мешочка на | | приставным шагом по | | | 2. Искусственная |
|  | зажатым между колен. | | | дальность. |  | канату. | |  | «Тропа здоровья». |
|  | 3.Метание мешочков в | | | 3.Ведение мяча правой и | | 3.Прыжки через | | | 3.Элементы игры в |
|  | цель. | |  | левой руками, |  | скакалку произвольным | | | бадминтон (замах |
|  | 4.Ходьба по | |  | забрасывание его в | | способом. | |  | ракеткой и отбивание |
|  | гимнастической скамье | | | корзину (баскетбол). | | 4.Лазание по | |  | волана). |
|  | навстречу друг другу, на | | | 4.Прыжки в длину с | | гимнастической | | | 4.Эстафета «Через |
|  | середине разойтись. | | | разбега. |  | скамейке с мешочком на | | | скакалку» |
|  |  |  |  |  |  | спине («Кто быстрее?» в | | |  |
|  |  |  |  |  |  | виде эстафеты) | |  |  |
| **Подвижные** | «Чьё звено быстрее | | | «Поменяйся местами» | | «Ручейки» | |  | «Марионетки» |
| **игры** | соберётся?» | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадицион** | Дыхательное упражнение | | | Дыхательное упражнение | | Дыхательное | |  | Релаксация |
| **ные формы и** | «Погонщики» | |  | «Обними плечи» | | упражнение «Кошка» | | |  |
| **методы** | Восточная |  | Искусстве | Биоэнергети | Искусстве | Ритмическая |  | Искусств |  |
|  | гимнастика. |  | нная | ческая | нная | гимнастика. |  | енная |  |
|  | Пальчиковы |  | «Тропа | гимнастика. | «Тропа | Точечный |  | «Тропа |  |
|  | й массаж. |  | здоровья» | Упражнение | здоровья» | массаж |  | здоровья |  |
|  |  |  |  | для мелкой |  |  |  | » |  |
|  |  |  |  | моторики |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | рук. |  |  |  |  |  |

**М а й**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-я неделя |
| занятия | **Занятия 1-3** | **Занятия 4-6** | **Занятия 7-9** | **Занятия 10-13** |
|  | Неделя Весны и труда | Неделя Весны и труда | Мониторинг | Мониторинг |
|  |  |  |  |  |

**Задачи**:разучить бег на скорость,бег со средней скоростью до100м;упражнять в прыжках в высоту с разбега,прыжок вдлину, метание мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вводная** | Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. | | | | |  |  |
| **Общеразвива** | Без предметов | | Восточная гимнастика | | С обручем |  | Ритмическая гимнастика |
| **ющие** |  |  |  |  |  |  | «Танцы» |
| **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основные** | 1.Ходьба по скамейке с | | 1.Прыжки в высоту с | | 1.Прыжки в высоту с | | 1. Дыхательная |
| **виды** | мячом в руках, на | | места. |  | места. |  | гимнастика А.Н. |
| **движений** | каждый шаг – передача | | 2.Ведение мяча и | | 2.Бег между |  | Стрельниковой |
|  | мяча перед собой и за | | забрасывание в корзину. | | препятствиями. | | 2.Упражнения на |
|  | спиной. |  | 3.Эстафета «Весёлые | | 3.Бег на скорость (30м) | | проверку гибкости. |
|  | 2.Прыжки в длину с | | футболисты» (ведение | | 4.Прыжки в длину с | | 3.Бег на проверку |
|  | разбега. |  | мяча ногой) |  | места. |  | выносливости. |
|  | 3.Метание теннисного | |  |  | 5.Бросание набивного | | 4.Метание мешочков на |
|  | мяча в цель. |  |  |  | мяча из-за головы из | | дальность. |
|  | 4.Прыжки через скакалку | |  |  | положения «сидя» | |  |
|  | произвольным способом. | |  |  |  |  |  |
| **Подвижные** | «Гуси - лебеди» | | «Третий лишний» | | «Лови – не урони» | | «Круговая лапта» |
| **игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Нетрадицион** | Дыхательное упражнение | | Дыхательное |  | Дыхательное |  | Игра «В магазине |
| **ные формы и** | «Погонщики» | | упражнение «Насос» | | упражнение «Кошка» | | зеркал» |
| **методы** | Ритмическ | Искусствен | Степ – | Искусстве | Биоэнергет | Искусств |  |
|  | ая | ная «Тропа | аэробика. | нная | ическая | енная |  |
|  | гимнастика | здоровья» | Школа | «Тропа | гимнастика. | «Тропа |  |
|  | . |  | малого | здоровья» | Точечный | здоровья» |  |
|  | Пальчиков |  | мяча. |  | массаж. |  |  |

ый массаж

**Уровень усвоения умений и навыков:**

* Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
* Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
* Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
* Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
* Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
* Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
* Следит за правильной осанкой.
* Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

**Диагностический инструментарий для определения уровня усвоения программы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер задания |  | Основные движения | | Методика проведения | | | Оборудование |
| Задание 1 |  | Бег челночный | | Ребёнок берёт 1 кубик, бежит с ним до стула по | | | Дорожка – 10 м, 2 кубика, стул. |
|  |  |  |  | дорожке, кладёт, бежит назад берёт второй кубик, | | |  |
|  |  |  |  | несёт, ставит на стул. | | |  |
| Задание 2 |  | Прыжок в длину с | | Встать на опорную доску и прыгнуть как можно | | | Яма с песком 4 х 4 м, доска для |
|  |  | места | | дальше. |  |  | отталкивания, в помещении - маты |
| Задание 3 |  | Метание на дальность | | Ребёнок встаёт у черты и бросает мешочек с | | | Дорожка длиной 15 -20м, шириной 4 -5м |
|  |  |  |  | песком как можно дальше правой и левой рукой | | | размечена по 0,5 м, мешочки весом 150г |
| Задание 4 |  | Гибкость | | Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, | | | Гимнастическая скамейка высотой не менее |
|  |  |  |  | ноги в коленях сгибаться не должны | | | 20 – 25 см, линейка с нулевой отметкой на |
|  |  |  |  |  |  |  | уровне опоры |
| Задание 5 |  | Метание набивного | | Ребёнок производит метание мяча из-за головы | | | Набивной мяч весом 1 кг |
|  |  | мяча | | двумя руками |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |
| Показатели | |  | Пол ребёнка |  |  |  |  |
|  |  |  | мальчики |  | девочки |  |  |
| Челночный бег | |  | 10,5 |  | 11,0 |  |  |
| Прыжок в длину с места | |  | 94,0– 122,4 |  | 86,0 – 123,0 |  |  |
| Метание на дальность | |  | 6,0 – 10,0 – правая рука | | 4,0 – 6,0 – правая рука |  |  |
|  |  |  | 4,0 – 6,2 – левая рука | | 3,0 – 5,4 – левая рука |  |  |
| Гибкость | |  |  |  |  |  |  |
| Метание набивного мяча | |  |  |  |  |  |  |

**Взаимодействие с родителями**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей**

**Знакомство с семьей:** встречи-знакомства,анкетирование семей.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса:** дни открытых дверей,индивидуальныеигрупповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

**Образование родителей:** организация«материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции,семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиатеки).

**Совместная деятельность:** привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии,гостиных,конкурсов, концертов семейного воскресного абонемента, маршрутов выходного дня (в театр, музей, библиотеку и пр.), семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, семейного театра, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

**Содержание направлений работы с семьей**

Объяснять

родителям,

как

образ

жизни

семьи

воздействует

на

здоровье

ребенка.

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми *в* детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**Учебно – методический комплект**

***Образовательная область «Физическая культура»***

***Методические пособия***

Методические пособия

* о р и с о в а М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.

П е н з у л а е в а Л. И. Физическая культура в детском саду: Подгото-вительная к школе группа (6–7 лет).

П е н з у л а е в а Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы уп-

ражнений для детей 3–7 лет.

Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

***Наглядно – дидактические пособия***

Серия «Мир в картинках». Спортивный инвентарь

Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта; Летние виды спорта; Распорядок дня.

Серия «Расскажите детям о …»: зимних видах спорта; Олимпийских играх; олимпийских чемпионах.

Плакаты: Зимние виды спорта; Летние виды спорта.