

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ ЦРР - «Детский сад
№16 «Кораблик»
протокол от «26» 08 2015 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР - «Детский сад
№16 «Кораблик»
от «18» 08 2015 г. № 01-0.9/54а
М.А. Шаянова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
центр развития ребёнка – «Детский сад №16 «Кораблик»

Образовательная область «Физическое развитие»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Разработчик:
инструктор по физической
культуре Новикова О.М.

г.Барнаул, 2015

Содержание рабочей программы

| | |
|---|----|
| 1. Целевой раздел | 1 |
| 1.1. Пояснительная записка | 1 |
| 1.2. Цели и задачи реализации Программы | 3 |
| 1.3. Принципы и подходы к формированию программы | 3 |
| 2. Содержательный раздел | 7 |
| Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательных областей (перечень программ, технологий, пособий; отбор форм организации образовательного процесса). | 7 |
| 2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» детей 3 - 7 лет | 7 |
| 2.1.1. Младшая группа (3-4 года) | 7 |
| 2.1.1. Средняя группа (4-5 лет) | 19 |
| 2.1.2. Старшая группа (5-6 лет) | 32 |
| 2.1.3. Подготовительная к школе группа (6-7 лет) | 44 |
| 3. Организационный раздел | 58 |
| 3.1. Организация режима физкультурно-оздоровительной деятельности | 58 |
| 3.2. Планируемые результаты освоения детьми программы. | 59 |
| 3.3. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы | 59 |
| 3.4. Средства обучения | 60 |
| 3.5. Часть программы формируемая участниками образовательных отношений. Региональный компонент. | 61 |
| 3.6. Кадровые условия реализации Программы | 61 |
| 4. Дополнительный раздел. Краткая презентация Программы | 62 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Комплексная рабочая программа, 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 включает:

- организацию режима пребывания детей в МБДОУ;
- 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 мероприятий;
- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»;
- планируемые результаты освоения детьми образовательной программы;
- мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.
- часть, формируемую участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения;
- реализацию методической темы инструктора по физическому воспитанию;
- 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 от 3 до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

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

Задачи:

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

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 .

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.

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, плановость, 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 видеofilмов, 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. Не доступное 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 по- сильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использо-

зование 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 развивающе-тренирующих 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 развивающее тренирующее 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 дошкольном учреждении 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. Содержательный раздел

2.1. 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.

Программы, технологии, пособия

- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.-М.:Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2015
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа.-М.:Мозаика-Синтез, 2015
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.; М.; Владос,2015г.
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2015
- Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М.; Мозаика-Синтез, 2010.
- Сборник подвижных игр (дл детей 2-7 лет) / Автор-сост. Э.Я.Степаненкова. — М.:

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: календарнотематического 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, организовав 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 теплomu 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 3 до 7 лет.

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.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закали-

вания 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 подвиж-

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо- влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения ле-

жа 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»

Вторая младшая группа 3-4 года

| № п\п занятия | Цель | Методы и приемы | Форма организации |
|------------------------|--|---|-------------------|
| Сентябрь | Адаптация. Педагогическое наблюдение, мониторинг. | Тестовые задания | |
| Октябрь Занятие № 1 | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 2 | Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 3 | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 4 | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 5 | Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.и «У медведя во бору» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| Занятие № 6 | Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.и «Лохматый пес» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное |
| Занятие № 7 | Игровые упражнения на равновесие «Пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ Фронтальный способ |
| Занятие № 8 | Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ Фронтальный способ |
| Декабрь Занятие №9 | Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч» | | |
| Занятие № 10 | Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Занятие № 11 | Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 12 | Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 13 | Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.и. «Поезд». | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ, поточный способ |
| Занятие № 14 | Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И «Карусель» | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 15 | Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 16 | Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ, поточный |
| Январь Занятие № 17 | Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |
| Занятие № 18 | Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. | | |
| Занятие № 19 | Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 20 | Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|---------------------------|---|---|------------------------------|
| Февраль Занятие №21 | Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И. «Лохматый пес» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 22 | Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 23 | Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 24 | Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 25 | Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие №26 | Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята» | Объяснение, показ, подвижная игра | |
| Занятие № 27 | В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |

| | | | |
|-------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| Занятие № 28 | Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в 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. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтально |
| Март Занятие № 29 | Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, индивидуальный способ |

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|-----------------------|
| Занятие № 30 | В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Занятие № 31 | При лазанье по гимнастической стенке | Объяснение, | Групповой |
| | упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. 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 заняты (несут зернышки). | показ, подвижная игра | способ |
| Занятие № 32 | Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 33 | Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|------------------|
| | <p>Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>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> | | |
| Занятие № 34 | <p>Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска.</p> <p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 35 | <p>Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p> <p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 36 | <p>Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и</p> | Объяснение, показ, | Поточный способ |
| | <p>ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.</p> <p>Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания.</p> <p>В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.</p> | подвижная игра | |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| <p>Апрель Занятие № 37</p> | <p>Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие 4 отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры 4 ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнута Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В п. игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Поточный способ</p> |
| <p>Занятие № 38</p> | <p>Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В п. и. «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Посменный, индивидуальный способ</p> |
| <p>Занятие № 39</p> | <p>Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При спрыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Индивидуальный способ</p> |
| <p>Занятие № 40</p> | <p>При спрыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. 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> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Поточный способ</p> |
| <p>Занятие № 41</p> | <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Автомобили» закреплять</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Поточный способ</p> |

| | | | |
|-----------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| | умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал. | | |
| Занятие № 42 | Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. 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 «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, фронтальный способ |
| Занятие № 43 | Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. 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 «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 44 | 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 | Поточный способ |
| | Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. | | |
| Май Занятие №45 | Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 46 | <p>Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении.</p> <p>Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 47 | <p>Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| | <p>В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.</p> | | |
| Занятие № 48 | <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета.</p> <p>Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>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, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 49 | <p>Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>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.</p> <p>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, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 50 | <p>Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|------------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 51 | Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 52 | Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Июнь Занятие №53 | Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №54 | Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №55 | Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|-------------|---|-----------------------------------|--------------------|
| Занятие №56 | Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие №57 | Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. | | Фронтальный способ |
| | Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации. | | |

Средняя группа (4-5 лет)

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 закалывающих 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 упражне-

ний 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:

Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.

Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»
Средняя группа 4-5 лет.

| № п/п занятия | Цель | Методы и приемы | Форма организации |
|---------------------------|---|---|-------------------|
| Сентябрь | Адаптация. Педагогическое обследование. | Тестовые задания | |
| Октябрь Занятие № 1 | Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|-------------|--|---|-----------------|
| Занятие № 2 | <p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.</p> <p>Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 3 | <p>Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 4 | <p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 5 | <p>Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска.</p> <p>Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 6 | <p>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.</p> <p>Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное |

| | | | |
|----------------------|---|---|------------------------------------|
| Занятие № 7 | <p>Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ Фронтальный способ |
| Занятие № 8 | <p>Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ Фронтальный способ |
| Ноябрь Занятие №9 | Повторение занятие №8 | | |
| Занятие № 10 | <p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.</p> <p>Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу.</p> <p>В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Занятие № 11 | <p>Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой.</p> <p>Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 12 | <p>Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба высотой 40 см, приземляться перекатом с носка на всю ступню.</p> <p>В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |

| | | | |
|----------------------|--|---|--|
| Занятие № 13 | Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуть и бросить - при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при прыгивании с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ, поточный способ |
| Занятие № 14 | Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе названия способов подлезания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение прыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 15 | При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх - ноги выпрямляются, мяч вниз - ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 16 | Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ, поточный |
| Декабрь Занятие № 17 | Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Учить детей регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |

| | | | |
|--------------|--|---|-----------------|
| Занятие № 18 | Повторить занятие №17 | | |
| Занятие № 19 | <p>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.</p> <p>Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 20 | <p>Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п.</p> <p>Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое.</p> <p>В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие №21 | <p>В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе.</p> <p>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> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 22 | <p>Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч\з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги.</p> <p>Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе.</p> <p>Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. 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> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|------------------------|--|---|------------------------------|
| Занятие № 23 | Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места. Развивать ловкость и силу рук мышц при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе. Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 24 | Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска. Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Январь Занятие № 25 | Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении быстро набирать и замедлять скорость в челночном беге. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях под ближайшее препятствие. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие №26 | Повторить занятие №25 | Объяснение, показ, подвижная игра | |
| Занятие № 27 | В прыжках в длину с места закреплять умение приземляться на две ноги, полусогнутые в коленях, перекатом с пятки на всю ступню, использовать взмах рук для увеличения силы толчка. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и ступнях под ближайшее препятствие, развивать быструю ориентировку в пространстве. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |
| Занятие № 28 | Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в 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. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный |

| | | | |
|----------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| Февраль Занятие № 29 | Закреплять умение принимать правильное и.п. при прыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывание о ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, индивидуальный способ |
| Занятие № 30 | В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Занятие № 31 | При лазанье по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. 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, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 32 | Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 33 | <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>Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия.</p> <p>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 | Групповой способ |
| Занятие № 34 | <p>Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска.</p> <p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление. мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске.</p> <p>В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 35 | <p>Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча.</p> <p>Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 36 | <p>Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее.</p> <p>Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания.</p> <p>В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---|
| <p>Март Занятие № 37</p> | <p>Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие4 отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры4 ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку» побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Поточный способ</p> |
| <p>Занятие № 38</p> | <p>Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при прыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Посменный, индивидуальный способ</p> |
| <p>Занятие № 39</p> | <p>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 придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Индивидуальный способ</p> |
| <p>Занятие № 40</p> | <p>При прыгивание с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. 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> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Поточный способ</p> |

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| Занятие № 41 | <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук.</p> <p>Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо.</p> <p>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, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 42 | <p>Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой.</p> <p>При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>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> | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, фронтальный способ |
| Занятие № 43 | <p>Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе.</p> <p>Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.</p> <p>Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков.</p> <p>В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 44 | <p>Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу.</p> <p>Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Апрель Занятие №45 | <p>Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед.</p> <p>Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 46 | <p>Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками.</p> <p>В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазание на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 47 | <p>Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей.</p> <p>Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 48 | <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета.</p> <p>Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.</p> <p>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, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 49 | <p>Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>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.</p> <p>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, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 50 | <p>Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах.</p> <p>В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|-----------------|--|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 51 | Закреплять умение выполнять круговой захват при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 52 | Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку, согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май Занятие №53 | Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №54 | Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №55 | Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|-------------|---|-----------------------------------|--------------------|
| Занятие №56 | Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие №57 | Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезть через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации. | | Фронтальный способ |
| №58,59,60 | Педагогическое обследование. | Тестовые задания | |

Старшая группа (5-6 лет)

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:

Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать разви-

тию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
 Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
 Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
 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»
 Старшая группа 5-6 лет

| № п\п занятия | Цель | Методы и приемы | Форма организации |
|---------------------------|--|---|--------------------|
| Сентябрь | Адаптация. Педагогическое обследование. | Гестовые задания | |
| Октябрь Занятие № 1 | Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 2 | Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 3 | Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось - поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 4 | Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие - под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Занятие № 5 | <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты</p> <p>В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 6 | <p>Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча.</p> <p>В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята».</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 7 | <p>Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук.</p> <p>Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ Фронтальный способ |
| Занятие № 8 | <p>Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске.</p> <p>Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Ноябрь Занятие № 10 | <p>Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль.</p> <p>Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой Индивидуальный способ |
| Занятие № 11 | <p>Закреплять умение пролезать в обруч боком.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность.</p> <p>В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ Фронтальный способ |

| | | | |
|--------------|---|---|-------------------------------------|
| Занятие № 12 | В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука». | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ Поточный способ |
| Занятие № 13 | Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в правильной ловле убегающих (только дотрагиваться). | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ, поточный способ |
| Занятие № 14 | Закреплять приемы ведения мяча на месте. Обратить внимание на регулирование силы отталкивания при отбивании. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме. Упражнять детей в умении ползать различными способами: между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в быстром продвижении прыжками на двух ногах. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 15 | Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой рукой. Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление. В подвижной игре «Кот и мыши» учить детей выбирать свободное место для подлезания, приучать их ориентироваться в пространстве на ходу. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 16 | Предложить детям рассказать о последовательности движений в прыжках в глубину. Закреплять правильность выполнения приземления и и.п. Упражнять детей в умении сочетать перешагивание через предметы с подлезанием на ступнях без рук и на ладонях и коленях. Побуждать детей быстро переходить к выполнению подлезания разными способами. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в выборе способа бега в зависимости от местонахождения водящего. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 17 | Закреплять умение выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|---|--|---|--------------------|
| Декабрь Занятие № 18 | Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 19 | Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратит внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 20 | Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 21 | Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании. Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 22 | Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 23 | По интересам детей Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | |
| Занятие № 24 (свежем на воздухе) | Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|------------------------------|
| Занятие №25 (свежем На воздухе) | Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе. | Объяснение, показ, подвижная игра | |
| Январь Занятие № 26 | Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!» | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | |
| Занятие № 27 (на воздухе) | Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижении по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом. | Объяснение, показ, подвижная игра | |
| Занятие № 28 | Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венок» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 29 | Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратит внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Февраль Занятие № 30 | Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч по прямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ Поточный |

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Занятие № 31 | Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие № 32 | Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, поточный способ |
| Занятие № 33 | Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?». | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, Групповой способ |
| Занятие № 34 | В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли». | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 35 | Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |

| | | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Занятие № 36 | <p>Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Закреплять умение выполняют энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90°.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целесообразным образом.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, посменный |
| Занятие № 37 | <p>Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие.</p> <p>Упражнять детей в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, индивидуальный способ |
| Март Занятие № 38 | <p>Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега.</p> <p>Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой.</p> <p>Закреплять умение правильно принимать нужное и. п.</p> <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.</p> <p>Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ, посменный |
| Занятие № 39 | <p>В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|
| Занятие № 40 | <p>В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги.</p> <p>Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска.</p> <p>Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ, фронтальный |
| Занятие № 41 | <p>Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх.</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, поточный способ |
| Занятие № 42 | <p>Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками.</p> <p>Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 43 | <p>Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке.</p> <p>Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 44 | <p>Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места.</p> <p>Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног.</p> <p>В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном перебрасывании и ловле мяча.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 45 | <p>Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении.</p> <p>Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски.</p> <p>В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| <p>Апрель Занятие № 46</p> | <p>Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Чья команда быстрее» разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Групповой способ</p> |
| <p>Занятие № 47</p> | <p>Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Посменный способ</p> |
| <p>Занятие №48</p> | <p>Повторить занятие №47</p> | | |
| <p>Занятие № 49</p> | <p>Упражнять детей в энергичном выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Фронтальный способ</p> |
| <p>Занятие № 50</p> | <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.</p> | <p>Объяснение, показ, подвижная игра</p> | <p>Групповой способ, индивидуальный</p> |

| | | | |
|-----------------|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| Занятие № 51 | <p>Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета.</p> <p>Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 52 | <p>Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком.</p> <p>Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом.</p> <p>3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами.</p> <p>В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка.</p> <p>Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №53 | <p>В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног.</p> <p>В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание.</p> <p>В подвижной игре "Волк во рву" упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май Занятие №54 | <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка».</p> <p>Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.</p> <p>Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой, фронтальный способ |
| Занятие №55 | <p>Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега.</p> <p>Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение.</p> <p>Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |
| Занятие №56 | <p>Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре.</p> <p>В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |

| | | | |
|----------------------|------------------------------|------------------|--|
| Занятие №57 | Итоговое занятие. | | |
| Занятие № 58, 59, 60 | Педагогическое обследование. | Тестовые задания | |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

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 закалывающих 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 закалывающих 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, 23 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 при наименьшем 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 наседка».

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

С метанием и ловлей. «Кого называли, 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»

Подготовительная группа 6-7 лет

| № п\п занятия | Цель | Методы и приемы | Форма организации |
|---------------|---|------------------|-------------------|
| Сентябрь | Адаптация. Педагогическое обследование. | Тестовые задания | |

| | | | |
|---------------------------|--|---|------------------------------------|
| Октябрь Занятие № 1 | Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой повыше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 2 | Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. 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 «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 3 | Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц» упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ Поточный способ |
| Занятие № 4 | Упражнять детей в умении подбрасывать мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации. | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ Поточный способ |

| | | | |
|----------------------|---|---|------------------|
| Занятие № 5 | 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, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 6 | Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка». | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 7 | В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 8 | Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Ноябрь Занятие №9 | Повторить занятие №8 | | |
| Занятие № 10 | Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. 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. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|-------------------------|--|---|------------------------------------|
| Занятие № 11 (сюжетное) | Дорожное движение Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе. Закреплять знание правил дорожного движения. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | |
| Занятие № 12 | Развивать умение определять место для отталкивания в прыжках в высоту с разбега. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча при действиях в паре. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении действовать разумно, передвигаясь боком, спиной вперед в зависимости от ситуации. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальный способ Поточный способ |
| Занятие № 13 | Закреплять умение в прыжках в высоту с разбега использовать разбег для увеличения силы толчка, выполнять слитно разбег и толчок. Оценить правильность положения туловища при приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. Приучать выполнять подлезание быстро с ходу. В подвижной игре «Перебрось мяч через сетку» упражнять детей в умении бросать мяч с разной силой с учетом расстояния, выпускать мяч по дугообразной траектории. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 14 | Закреплять умение вести мяч и передавать его на ходу партнеру, ловить мяч с отскоком от земли и без отскока. Развивать у детей силу отталкивания в прыжках на скамейку. Закреплять выполнение группировки. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье с использованием перекрестной координации в быстром темпе, не пропуская реек. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный, посменный способ |
| Занятие № 15 | Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|----------------------|--|---|---------------------------------|
| Занятие № 16 | <p>Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места.</p> <p>Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе.</p> <p>В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный, индивидуальный способ |
| Декабрь Занятие № 17 | <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверху на другой пролет.</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх.</p> <p>Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр).</p> <p>Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №18 | Повторить занятие №17 | | |
| Занятие № 19 | <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 лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа.</p> <p>Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой, поточный способ |
| Занятие № 20 | <p>Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание.</p> <p>Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста.</p> <p>В подвижной игре «Охотники и звери» развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|--------------|--|---|----------------------------|
| Занятие №21 | <p>Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе.</p> <p>Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения.</p> <p>Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты.</p> <p>В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 22 | <p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать способность сохранять равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр.</p> <p>В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 23 | <p>Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки.</p> <p>Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 24 | <p>Закреплять умение выполнять круговой захват при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</p> <p>При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания.</p> <p>Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях.</p> <p>В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный, поточный способ |

| | | | |
|----------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Январь Занятие № 25 | <p>Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему.</p> <p>Упражнять детей в энергичном отталкивании при прыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.</p> | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Посменный, Поточный способ |
| Занятие №26 | <p>Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх.</p> <p>В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 27 | <p>Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками.</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 28 | <p>Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками.</p> <p>Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений.</p> <p>Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Февраль Занятие № 29 | <p>Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.</p> <p>В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги.</p> <p>Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста.</p> <p>Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза». Развивать ловкость, увертливость.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ, посменный способ |

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Занятие № 30 | <p>При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании.</p> <p>В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх.</p> <p>В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ, посменный способ |
| Занятие № 31 | <p>Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков.</p> <p>Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 32 | <p>Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад.</p> <p>Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели.</p> <p>В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье перекрестной координацией.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный, поточный способ |
| Занятие № 33 | <p>Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две.</p> <p>Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой.</p> <p>В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|----------------------------|
| Занятие № 34 | <p>В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки.</p> <p>2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем.</p> <p>В подвижной игре «8 чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 35 | <p>Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног.</p> <p>Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке.</p> <p>Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста.</p> <p>В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Фронтальный способ |
| Занятие № 36 | <p>Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).</p> <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный, посменный способ |
| Март Занятие № 37 | <p>Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.</p> <p>В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.</p> <p>В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами с учетом высоты препятствия.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |

| | | | |
|--------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| Занятие № 38 | Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой, индивидуальный способ |
| Занятие № 39 | В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью. | Объяснение, показ, подвижная игра | поточный способ |
| Занятие № 40 | Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В подвижной игре "Лиса в курятнике" развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |
| Занятие № 41 | В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 42 | Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Занятие № 43 | Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 44 | Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. В подвижной игре «Лягушки и цапли» предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Апрель Занятие №45 | В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В подвижной игре "Перелет птиц" упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 46 | В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег. | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|--------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| Занятие № 47 | <p>В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания.</p> <p>В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие № 48 | <p>Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки.</p> <p>В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный, поточный способ |
| Занятие № 49 | <p>В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка.</p> <p>В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный, посменный способ |
| Занятие № 50 | <p>Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.</p> <p>Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска.</p> <p>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, индивидуальный |
| Занятие № 51 | <p>Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания.</p> <p>В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.</p> | Объяснение, показ, подвижная игра | Поточный способ |

| | | | |
|-----------------|---|-----------------------------------|-------------------------------|
| Занятие № 52 | Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Май Занятие №53 | Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!». | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой способ |
| Занятие №54 | Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. 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. | Объяснение, показ, подвижная игра | Групповой, фронтальный способ |
| Занятие №55 | В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегающему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста. | Объяснение, показ, подвижная игра | Индивидуальный способ |

| | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------------|------------------|
| Занятие №56 | Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста. | Объяснение, показ, подвижная игра | Посменный способ |
| Занятие №57,58, 59,60 | Педагогическое обследование. | Тестовые задания | |

3. Организационный раздел

3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ.

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

Общая продолжительность прогулки

| | |
|---------------------|--------------------|
| возраст детей | продолжительность |
| для детей 3 - 7 лет | 3-4 часа ежедневно |

Продолжительность сна

| | |
|---------------------|-------------------|
| возраст детей | продолжительность |
| для детей 3 - 7 лет | 2 - 2,5 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 во всех группах проводится в спортивном зале по расписанию. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

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

- в младших группах (с 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 (с 6 до 7 лет) 3 занятия, каждое по 30 минут.

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

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

3.2. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

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:

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

На диагностику детей приводит воспитатель группы;

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;

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

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

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 ДОО 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

3.3. Обследование уровня развития физических качеств. Тесты для определения скоростных качеств.

Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

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

Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Отбивание мяча от пола (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

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

3.4. Средства обучения.

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

Оборудование: лестница, наклонная доска, маты гимнастические, скамья гимнастическая, кубики, доска ребристая, мягкие модули, сухой бассейн, батуты, тренажеры, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия.

Инвентарь: канат, скакалки, дуги, обручи, кегли, гимнастические палки, мячи – большие, средние, маленькие, пластмассовые

Нестандартное оборудование: кольцоброссы, мешочки для метания, ленточки с колечками, короткие косички и др.

3.5. Часть, формируемая участниками образовательного процесса.

| Развлечения и праздники: | | |
|---|---------|---|
| «С днем рождения - любимый город» (старшие группы). | август | Игры |
| «Малыши крепыши» (младшая группа) | ноябрь | Подвижные игры для детей |
| «Новогодние и рождественские встречи» (все группы). «Физкультурное развлечение для старшей группы «Если хочешь быть здоров» | декабрь | Рисование елки палочками на снегу, подвижные игры |
| Спортивный праздник «Зимние забавы» (все группы). «Папа, мама, я - спортивная семья» (подготовительные группы). | январь | Катание на санках, игры-эстафеты на свежем воздухе. |
| Совместно с муз рук. спортивный праздник к 23 февраля «Защитники Отечества» (старшие и подготовительные группы). «Мой папа-сильный, смелый, ловкий» (младшие группы). | февраль | Веселые старты совместно с родителями. Спортивная эстафета. Игры. |
| День здоровья «Если хочешь быть здоров» | апрель | Соревнования, игры на воздухе |
| Спортивное развлечение «Весенний марафон» | май | Соревнования, игры на воздухе |

3.6. Кадровые условия реализации Программы

| ФИО педагога | Должность, ученая степень, квалификационная категория | Наименование (направления подготовки) специальности по диплому | Данные о повышении квалификации или профессиональной переподготовки | Педагогический стаж | Общий стаж работы | Стаж работы в должности |
|----------------------------|--|---|--|---------------------|-------------------|-------------------------|
| Новикова Оксана Максимовна | Воспитатель, высшая квалификационная категория Инструктор по физической культуре, без категории | Высшее, 1998, Бийский государственный педагогический институт, педагогика начального образования, учитель начальных классов | АКИПКРО, 2014, «ГОУ качеством дошкольного образования в условиях реализации ФГОС», 72 часа | 16 | 16 | 16 |

4. Дополнительный раздел

Краткая презентация Программы

Настоящая рабочая программа разработана на основе содержания примерных образовательных программ дошкольного образования: «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Содержание образовательного процесса в разделе «Физическое развитие» выстроено в соответствии с программой дошкольного образовательного учреждения МБДОУ ЦРР - «Детский сад №16 «Кораблик».

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 3 до 7 лет и основывается на образовательную программу «Физкультурные занятия с детьми» Л.И.Пензулаева и парциальных программу: «Здоровье» В.Г. Алямовской.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в соответствии с возрастом воспитанников, особое значение придается: организации самостоятельной двигательной активности детей;

формированию у детей потребности в здоровом образе жизни;
ориентации детей в доступных их пониманию видах спорта;
активному включению родителей в процесс физического воспитания детей.
Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи:

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании,
- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное овладение движениями;
- содействовать развитию пространственных ориентировок;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель результат».

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- двигательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Программа включает **три раздела**: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, сведения о квалификации педагогических кадров, цели и задачи реализации программы, принципы и подходы к формированию программы, возрастные особенности детей 3 — 7 лет, целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного детства, систему оценки результатов освоения программы.

Содержательный раздел включает:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными для каждого возрастного периода.
- описание вариативных форм, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов;
- представлены особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Организационный раздел включает:

- материально-техническое и методическое обеспечение
- планирование образовательной деятельности
- режим и распорядок дня
- особенности традиционных событий, праздников, мероприятий
- организация развивающей предметно-пространственной среды