|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение****«Детский сад № 22 «Планета детства»****(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАНа педагогическом совете протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. № \_\_\_\_\_   | УТВЕРЖДЕНАПриказомот «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.№\_\_\_\_\_\_заведующий МАДОУ«Детский сад № 22 «Планета детства»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Букаринова Т.В. |

 |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**на 2016-2017 уч. год**

Составитель: инструктор по физической культуре

Фомина Любовь Александровна

Ханты-Мансийск 2016

**Содержание рабочей программы**

[Пояснительная записка 3](#_Toc383764784)

[Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: 5](#_Toc383764785)

[Перспективный план работы на 2017-2018 уч. год 6](#_Toc383764786)

[Легкоатлетическая эстафета «Эстафетная палочка» 8](#_Toc383764787)

[Перспективное планирование работы с родителями 8](#_Toc383764788)

[Организация кружковой деятельности 9](#_Toc383764789)

[ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 3-4 ГОДА 11](#_Toc383764790)

[ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 4-5 ЛЕТ 15](#_Toc383764791)

[ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 5-6 ЛЕТ 20](#_Toc383764792)

[ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 6-7 ЛЕТ 23](#_Toc383764793)

[Группа детей 3- 4 года 27](#_Toc383764794)

[Овладение основами двигательной культуры 27](#_Toc383764795)

[Уровни освоения программы 27](#_Toc383764796)

[Группа детей 4- 5 лет 29](#_Toc383764797)

[Задачи физической культуры: 29](#_Toc383764798)

[Группа детей 5-6 лет 31](#_Toc383764799)

[К концу шестого года дети умеют: 31](#_Toc383764800)

[Группа детей 6-7 лет 32](#_Toc383764801)

[Планируемые результаты освоения программы: 32](#_Toc383764802)

# Пояснительная записка

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья у подрастающего поколения актуальна, своевременно и достаточно сложна. 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 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 у функций организма. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе основной образовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе примерной Программы «Детство» под руководством Т.И.Бабаевой, З.А.Михайловой, А.Г.Гогоберидзе.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом  основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов  деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

* с детьми,
* родителями,
* педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физического воспитания дошкольников. К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все его виды деятельности и отдых. Работа по физической культуре направлена на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота реакции, координация). Программа предполагает ежедневное проведение непосредственно двигательной деятельности в первую и вторую половину дня:

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий |
| Длительность занятий в мин. | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
|  3-4 года | 15 | 2 | 72 |
| 4-5 лет | 20 | 2 | 72 |
| 5-6 лет | 25 | 2 | 72 |
| 6-7 лет | 30 | 2 | 72 |

**Цель программы:** Создание условий для удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование основ здорового образа жизни, направленных 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.

**Ожидаемые результаты:**

* Повысить качества физического развития дошкольников;
* Повысить физическую подготовленность дошкольников через двигательную активность ;
* Повысить формы взаимодействия с воспитателями, родителями, профильными специалистами;
* Повысить компетентность родителей о здоровом образе жизни ребенка.

Для организации оптимальной физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ разработана модель здоровьесберегающей среды, включая в себя: рациональный двигательный режим, работу по формированию у детей представлений о ЗОЖ, систему закаливающих и оздоровительно – профилактических мероприятий. Она обеспечивает удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, основанной на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, а также сочетания двигательной деятельности детей с оздоровительными мероприятиями.

# Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ:

***Физические упражнения***

* Утренняя гимнастика, гимнастика после сна;
* Занятия по ФИЗО;
* Занятия по плаванию;
* Спортивные подвижные игры на прогулке и в помещении;
* Праздники, развлечения, досуг;
* Спортивные секции, кружки, танцы;
* Самостоятельная двигательная активность детей.

***Система закаливания***

* Специальные мероприятия;
* Повседневные элементы.

***Общеоздоровительные мероприятия***

* Массаж, сон под музыку, сухой бассейн;
* Танцевально-ритмическая гимнастика, логоритмика;
* Дополнительные занятия по физическому развитию.

# Перспективный план работы на 2016-2017 уч. год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Возрастная группа** | **Дата проведения** | **Ответственные** |
| Физкультурные развлечения «Мой веселый звонкий мяч»Спортивное развлечение «Мы - спортсмены»Досуг «Мы сильные, ловкие, смелые»Спортивный праздник «Олимпиада» | 3-44-55-66-7 | Октябрь 1 неделяОктябрь 2 неделяОктябрь 3 неделяОктябрь 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| Спортивное мероприятие «Нас подружит баскетбол»Игры развлекательного характераСпортивное развлечение «Страна здоровячков»Спортивный досуг« Кто спортом занимается, тот силы набирается» | 6-74-55-63-4 | Ноябрь 1 неделяНоябрь 2 неделяНоябрь 3 неделяНоябрь 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| «Веселые старты»КСК Спортивные праздники «Вместе весело шагать»Спортивные игры «Зимние забавы»Зимний праздник «Веселый снеговик»Спортивное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч» | 6-74-55-63-4 | Декабрь 1 неделяДекабрь 2 неделяДекабрь 3 неделяДекабрь 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| Зимний праздник «Поиграем с Дедом морозом»Развлечение «Веселый снеговик»Спортивное мероприятие «Здравствуй зимушка, зима!»Физкультурный досуг «Зимние забавы» | 3-44-55-66-7 | Январь 1 неделяЯнварь 2 неделяЯнварь 3 неделяЯнварь 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| Спортивно – игровой праздник «Учимся быть солдатами»Спортивный праздник «Нашей Родины сыны нынче прославляются» «Папа мама я - спортивная семья»КСКСпортивное развлечение «Вместе с папой мы дружны, вместе с папой мы сильны» | 3-44-55-66-7 | Февраль 1 неделяФевраль 2 неделяФевраль 3 неделяФевраль 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| Спортивное мероприятие «Веселые зайчишки»Игры – эстафеты для девочекПодвижная игра «Перестрелка» Спортивный досуг «Веселый стадион» | 3-46-75-64-5 | Март 1 неделяМарт 2 неделяМарт 3 неделяМарт 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
|  «Губернаторские состязания» КСКСпортивное развлечение «Здоровье дарит Айболит»Интегрированное занятие«Если хочешь быть здоровым»Спортивный праздник «Будущий – Олимпионник» | 6-73-44-55-6 | Апрель 1 неделяАпрель 2 неделяАпрель 3 неделяАпрель 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |
| Физкультурный праздник «Лету спортивному крикнем Ура!»Спортивный праздник «Путешествие в Олимпию»Спортивный досуг «Эстафетная палочка»Легкоатлетическая эстафета «Эстафетная палочка» | 3-44-55-66-7 | Май 1 неделяМай 2 неделяМай 3 неделяМай 4 неделя | Инструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗОИнструктор ФИЗО |

#

# Перспективное планирование работы с родителями

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы. | в течение года |
| 2. | Консультации на родительских собраниях:- «Адаптация детей в детском саду»;- «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно - оздоровительному развитию детей на летний период. | осеньвесна |
| 3. | Наглядная информация – консультация на стендах:- профилактика плоскостопия;- «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;- «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»-« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»; | в течение годасентябрь-ноябрьфевральапрель |

# Организация деятельности в физкультурно-оздоровительных секциях

***Цель:***

Формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, развитие интегративных качеств личности дошкольников.

***Задачи:***

* повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей;
* обучить элементарным приемам оздоровления;
* сформировать навыки двигательной  культуры у дошкольников;
* развивать интегративные качества личности воспитанников.

Возраст участников:  5-7 лет.

***Основные принципы***:

* научности (использование научно - обоснованных  программ, технологий и методик);
* доступности (использование приемов  в соответствии с возрастными особенностями детей);
* активности (участие  педагогов  и родителей в поиске эффективных методов оздоровления);
* сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
* систематичности (проведение занятий  постоянно и  систематично);
* целенаправленности (подчинение комплекса оздоровительных приемов определенной цели);
* оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
* адресности (индивидуальный подход к оздоровлению воспитанников).

***Структура и содержание:***

Занятия проводятся в игровой форме. В различной последовательности на занятии проводятся:

* Дыхательные упражнения;
* Гимнастика для глаз;
* Общеразвивающие упражнения;
* Массаж или самомассаж;
* Упражнения для коррекции осанки;
* Подвижные игры;
* Пальчиковые игры;

Не все перечисленные приемы включаются в занятие одновременно:  возможно проведение 8-9 видов оздоровительных упражнений. Завершается занятие упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

***Ожидаемые результаты***:

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Улучшение соматических показателей здоровья;
* Развитие интегративных качеств личности воспитанников.

***Формы подведения итогов:***

Реализация задач кружковой работы отслеживается в ходе  диагностирования.  В начале и конце учебного года проводится диагностика уровня физической подготовленности дошкольников, составляется мониторинг здоровья воспитанников.

Анализ диагностики двигательных навыков и показателей здоровья позволяет оценить деятельность кружка:  улучшение  результатов является показателем   эффективности кружковой работы.

Учебная программа рассчитана на 32 часа.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

Продолжительность каждого занятия 20 и 30 минут. Общее количество учебных занятий в год 32. На каждом занятии предполагается освоение детьми и практических навыков  работы с разнообразным оборудованием и материалом

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 3-4 ГОДА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | * Способствовать формированию у детей правильной осанки при ходьбе. Обращать внимание на движения руками во время ходьбы.
* В ОРУ дать детям представление о понимании рук вперед.
* Упражнять детей в ползании в прямом направлении. Оценивать координацию движений рук и ног, наличие перекрестной координации.
 | * Закреплять умение правильно двигать руками во время ходьбы.
* В ОРУ приучать детей поднимать руки точно вперед, держать их напряженными.
* Упражнять детей в умении ползать на ладонях и коленях, используя, перекрестную координацию.
 | * Приучать детей ходить по краям площадки. Развивать умение энергично двигать руками при ходьбе.
* В подпрыгиваниях на месте на двух ногах приучать детей приземляться на полусогнутые ноги, на носки.
* Познакомить детей с содержанием и правилами игры «Автомобили». Развивать умение действовать по сигналу в ходе движения.
 | * В подпрыгиваниях на месте на двух ногах закреплять умение приземляться на полусогнутые ноги на носки.
* Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении, используя перекрестную координацию.
* Приучать детей ходить по краям площадки. Развивать согласованные движения рук и ног во время ходьбы.
 |
| **Октябрь** | * Учить принимать правильное и. п. при броске большого мяча вдаль снизу двумя руками. Развивать у детей умения энергично отталкивать мяч руками.
* Упражнять в умении передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.
* Знакомить детей с правилами игры «Зайцы и волк».
 | * Учить детей прыжкам с продвижением вперед – вверх.
* Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.
* В игре «Воробышки и автомобиль» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Закреплять умение принимать правильное и. п. при броске большого мяча вдаль. Развивать умение энергично отталкивать мяч руками.
* Упражнять детей в ходьбе «змейкой» между предметами.
* В игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять 4 прыжка без остановки, прыгать легко, приземляться на полусогнутые ноги.
 | * При прокатывание большого мяча двумя руками снизу закреплять умение принимать и. п.
* Упражнять детей в ползании змейкой между предметами.
* В игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять 4 прыжка подряд, приземляться мягко.
 |
| **Ноябрь** | * При прокатывании большого мяча закреплять умение энергично его отталкивать.
* Формировать у детей умение переходить от ходьбы к подлезанию. Закреплять умение ползать в прямом направлении.
* Знакомить детей с построением по росту в колонну.
 | * Закреплять умение детей строиться в колонну по росту.
* Учить детей при прокатывании большого мяча придавать ему определенное направление.
* В игре «Зайцы и волк» упражнять в выполнении прыжков с продв. вперед.
 | * При прокатывании большого мяча закреплять умение придавать ему определенное направление.
* Знакомить детей с ходьбой боком приставным шагом.
* В игре «Солнышко и дождик» закреплять умение бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Учить детей подлезать на ладонях и коленях под шнур, закрепленный на высоте 50 см. , не задевая его.
* Знакомить детей с ходьбой с высоким подниманием ног, следить за осанкой.
* Разучивание игры «Куры в огороде».
 |
| **Декабрь** | * Закреплять умение подлезать на ладонях и коленях под дугу.
* Приучать детей в перепрыгивании через валик, выполнять толчок вперед – вверх.
* В игре «Самолеты» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Учить детей прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с отталкиванием.
* Упражнять детей в умении подлезать на ладонях и коленях под шнур, натянутый на высоте 45 см.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи.
 | * Упражнять детей в умении сохранять равновесие стоя на одной ноге, при перешагивании через гимнастические палки.
* Упражнять детей в прокатывании большого мяча плавно, сочетая небольшой замах с броском.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение выполнить спрыгивание с гимнастической скамейки.
 | * Закреплять умение сохранять равновесие при перешагивании через гимнастические палки.
* Закреплять умение прокатывать большой мяч плавно, сочетая небольшой замах с броском.
* В игре «Зайцы и волк» пробуждать детей прыгать легко на двух полусогнутых ногах в разных направлении.
 |
| **Январь** | Игры на выбор детей | Игры на выбор детей | * Знакомить детей с и.п. для ног при бросании малых предметом одной рукой снизу.
* В игре «Кролики» закреплять умение подлезать под дугу на ладонях и коленях в спокойной обстановке, в момент погони убегать, минуя препятствие.
 | * Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мяча в зависимости от его размера.
* В игре «Мой веселый звонкий мяч» закреплять умение прыгать легко, ритмично.
 |
| **Февраль** | * Упражнять детей в пролезании через обруч на ладонях и коленях, не задевая его.
* Обратить внимание на легкое приземление при спрыгивании со скамьи высотой 20 см.
* Упражнять детей в перестроении из колонны в пары от обозначенного места.
 | * Закреплять умение пролезать на ладонях и коленях в обруч, не задевая его.
* Упражнять детей в спрыгивании со скамейки, в умении приземляться легко на носки.
* В игре «Лохматый пес» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Знакомить детей с подлезанием по шнур на ступнях без опоры на руки.
* Знакомить детей с игрой «Воробышки и кот» , закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, упражнять детей в мягком приземлении при спрыгивании со скамьи высотой 15 см., на две полусогнутые ноги на носки.
 | * Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, спрыгивать со скамьи высотой 15 см, приземляться легко.
 |
| **Март** | * Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков после отскока.
* Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставлением пятки одной ноги к носку другой.
* В игре «Лиса и гуси» закреплять умение выполнять подлезание на ступнях без помощи рук в спокойной обстановке.
 | * Упражнять детей в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера.
* Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом прямо.
* Разучивание игры «Цветные автомобили».
 | * В отбивании большого мяча от пола показать связь силы толчка и высоты подпрыгивания мяча, упражнять в правильной ловле, захватывая мяч с боков.
* В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать врассыпную быстро, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, действовать по сигналу.
 | * В отбивании большого мяча от пола предложить детям выпускать мяч с разной силой, отталкивая его перед собой.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение возвращаться в ограниченное пространство, выполнять спрыгивание на две полусогнутые ноги на носки.
 |
| **Апрель** | * Упражнять детей в метании малых предметов от плеча одной рукой. Закреплять умение принимать правильное и.п.
* В игре «Наседка и цыплята» приучать детей подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см., с ходу в удобном для ребенка темпе.
 | * Упражнять детей в метании мешочка от плеча, в умении менять и.п. для ног при броске правой и левой рукой.
* В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 50 см., (темп увеличить).
 | * Закреплять умение выполнять метание малого мяча одной рукой от плеча в круг, расположенный на стене.
* Знакомить детей с правилами игры «Огуречик», закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.
 | * При спрыгивании с куба обращать внимание детей на приземление. Закреплять умение самостоятельно готовиться к прыжку.
* Закреплять умение бросать мешочек в вертикальную цель одной рукой от плеча. Развивать глазомер.
* В игре «Огуречик» закреплять умение действовать по сигналу, бегать легко и быстро.
 |
| **Май** | Контрольное занятие: определение уровня физической подготовленности детей, выявление способностей и интересов каждого ребенка для дальнейшего развития. | * Закреплять умение выполнить прыжки с продвижением вперед врассыпную, приземляясь на две ноги на переднюю часть стопы в естественных условиях.
* Упражнять детей в умении бросать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой.
* В игре «Ловишка» закреплять умение бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве.
 | * Выявить каким снарядам отдают предпочтение дети.
* Отметить разнообразие действий с мячом.
* Оценить взаимодействие детей при выполнении физических упражнений.
 | * Подвижные игры по интересам детей.
 |

#

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 4-5 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | * В подпрыгивании на месте на двух ногах закреплять умение приземляться легко, на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню.
* Закреплять умение подниматься на ладонях и коленях по наклонному скату, чередуя движения рук и ног, оценить координацию движений.
* В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться а пространстве.
 | * Упражнять в подпрыгивании на месте на двух ногах, умении энергично отталкиваться от пола, подпрыгивать выше.
* Закреплять умение подниматься и спускаться по наклонному скату на ладонях и коленях.
* В игре «Цветные автомобили» закреплять умение бегать легко, ориентироваться а пространстве, реагировать на звуковой сигнал во время игры.
 | * При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой.
* В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на полусогнутые ноги на носки.
 | * При подбрасывании большого мяча вверх закреплять умение бросать его перед собой. Побуждать подбрасывать выше.
* В лазанье по наклонной лесенке приучать детей не пропускать рейки, ставить руки и ноги каждый раз на соседнюю рейку. Темп лазанья определяет сам ребенок.
* В игре «Воробышки и кот» закреплять умение при спрыгивании приземляться мягко на полусогнутые ноги на носки.
 |
| **Октябрь** | * 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 игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.
 | * Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу.
* Приучать детей в прыжках с продвижением вперед, энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед – вверх. Следить за правильным приземлением.
* В игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
 | * Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед, энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед – вверх правильно приземляться.
* Упражнять детей в умении выполнять подтягивание на руках, лежа на животе, на гимнастической скамейке.
* В игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.
 | * Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение.
* Закреплять умение выполнять подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке.
* В 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.
 |
| **Ноябрь** | * Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фразами метания: прицелиться, замахнуться, бросить.
* Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу.
* В игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.
 | * Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой.
* 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.
* В игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим.
 | * Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстоянии до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок.
* Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании с куба высотой 40 см., приземляться перекатом с носка на всю ступню.
* Разучивание игры «Перелет птиц».
 | * Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу.
* Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню при спрыгивании с куба, высотой 40 см.
* В игре «Перелет птиц» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку, ногу ставить на середину стопы.
 |
| **Декабрь** | * Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног.
* Знакомить со способом передвижения на ступнях и ладонях.
* В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги перекатом с пятки на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.
 | * При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованные действия рук и ног; мяч – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются.
* Упражнять в ползании на ступнях и ладонях по скамейке.
* Учить выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.
* В игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамьи.
 | * 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.
* Разучивание игры «Котята и щенята».
 | * 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.
* В игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см., опускаться и подниматься по гимнастической скамейке, не пропуская реек.
 |
| **Январь** | * Закрепляет умение использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места.
* Развивать ловкость и силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке лежа на животе.
* Развивать функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом.
 | * Упражнять детей в умении регулировать силу броска при прокатывании малого мяча одной рукой. Обращать внимание на использование замаха для увеличения дальности броска.
* Закреплять умение выполнять бег с ускорением, быстро переходить от метания к бегу.
* Разучивание игры «Не попадись в мышеловку»
 | * 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 его ловить.
* Игра «Кто быстрее добежит к флажку»
 | * Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении.
* Упражнять в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно ловить его, согласуя движения рук и ног.
* Игра «Кто быстрее добежит до флажка»
 |
| **Февраль** | * Упражнять в перебрасывании и ловле мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории.
* 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 («Кто сделает меньше перехватов»)
 | * Закреплять умение кидать мешочек вдаль.
* Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем ногу.
* Игра «Самолеты»
 | * Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска.
* Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка.
* В игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.
 | * Предложить детем определить, почему надо уметь подлезать по – разному; сказать, как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно прогнуться?
* Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.
* Знакомить с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге и на месте.
 |
| **Март** | * Предложить детем определить, почему надо уметь подлезать по – разному; сказать, как они могут подлезать и не задевать препятствие; отметить на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры; ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно прогнуться?
* Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч.
* Знакомить с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге и на месте.
 | * Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании с куба.
* Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см.
* В игре «Миши и кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, на ступнях и ладонях в быстром темпе.
 | * Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения.
* При подбрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков.
* В игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч о пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед.
* Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска.
* Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей.
 |
| **Апрель** | * Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой.
* Упражнять детей в умении придавать мячу точное наплавление при броске в горизонтальную цель.
* В игре «Бездомный заяц» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве.
 | * Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину.
* Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку.
* В игре «Бездомный заяц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической скамейке.
 | * Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании мяча в корзину с расстояния 2 и 3 метра.
* Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу.
* Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку.
 | * Знакомить детей с отбиванием мяча о пол. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.
* Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлекать внимание к отталкиванию вперед – вверх.
* В игре «Пастух и стадо» упражнять детей в умении быстро подлезать с ходу, используя наиболее удобный способ в зависимости от высоты препятствия.
 |
| **Май** | * Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию.
* Закреплять умение перелазать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном.
* В игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.
 | * Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча в парах.
* Закреплять умение в прыжках в высоту с места, энергично отталкиваться от пола, во время полета сгибать ноги в коленях
* В игре «Медведь и пчелы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, поднимаясь повыше, спускаться вниз до конца в спокойной обстановке.
 | * Провести диагностику выполнения детьми ходьбы.
* Закреплять умение метать мяч одной рукой от плеча. Предложить детям использовать этот способ для попадания в щит.
* Привлечь внимание детей к использованию чередующего шага при лазанье по гимнастической стенке.
 | * Упражнять детей в умении выполнять метание большого мяча в корзину, малого мяча – в вертикальную цель (щит), в горизонтальную цель (обруч).
* Закреплять умение влезать на гимнастическую стенку чередующим шагом.
* В игре «Зайцы и волк» закреплять умение бегать легко, используя все пространство площадки.
 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 5-6 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | * Подвижные игры и игровые упражнения на воздухе.
* Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков.
 | * Подвижные игры и игровые упражнения на воздухе.
* Развивать перекрестную координацию в ползании.
 | * Подвижные игры и игровые упражнения на воздухе.
* Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.
 | * Подвижные игры и игровые упражнения на воздухе.
* Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие по шнур, опущенный низко.
 |
| **Октябрь** | * Закреплять умение правильно принимать и.п. при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении.
* Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты.
* В игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
 | * Закреплять умение согласовывать движения рук ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча.
* В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук.
* Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы – веселые ребята».
 | * Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук.
* Упражнять детей в умении сочетать движения рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча.
* В игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.
 | * Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании.
* Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.
* В игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное и.п. для бега.
 |
| **Ноябрь** | * В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место для толчка.
* Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах.
* В игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.
 | * Учить детей отбивать мяч от пола ладонью.
* Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.
* В игре «Караси и щуки» упражнять в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях.
 | * Закреплять приемы ведения мяча на месте. Развивать умение отбивать мяч в определенном ритме.
* Упражнять в умении ползать различными способами : между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке.
* В игре «Ловишка» развивать умение увертываться различными способами.
 | * Упражнять детей в ведении мяча на месте. Обратить внимание на отбивание мяча сбоку. Предложить детям отбивать мяч правой и левой руками.
* Закреплять последовательность выполнения прыжков в глубину, особое внимание обратить на приземление.
 |
| **Декабрь** | * Учить детей изменять направление толчка при спрыгивании с предмета. Предложить спрыгивать в плоский обруч, лежащий впереди, справа, слева.
* Упражнять детей быстро начинать бег из положения, стоя спиной к направлению движения.
* Игра «Парные пробежки»
 | * Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук.
* Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при спрыгивании.
* Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья.
 | * Упражнять детей в правильном захватывании .
* Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук.
* Упражнять детей в игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.
 | * Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.
 |
| **Январь** | * Подвижные игры и игровые упражнения.
 | * Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой.
* Упражнять детей в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу по участку, огибая препятствия, снежные постройки, горку и т.д.
 | * Упражнять детей в умении вести мяч по прямой.
* Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах.
* Закреплять умение выполнять знакомые движения в необычных условиях.
 | * Формировать у детей представление о перекрестной координации.
* В игре «Взятие крепости» упражнять детей в умении выполнять энергичный замах вперед – вверх при метании.
 |
| **Февраль** | * В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из рук в руки.
* Упражнять в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли»
* Формировать у детей разнообразные действия на ледяных дорожках.
 | * Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.
* В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу.
* Упражнять в умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности.
 | * Упражнять в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега.
* Упражнять в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию.
* При скатывании с горки упражнять в использовании стойки лыжника.
 | * Прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой.
* Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).
* Подвижные игры на улице.
 |
| **Март** | * Упражнять в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска.
* Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».
 | * Развивать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге с выполнением упражнения.
* Закатывание мяча в ворота с разного расстояния клюшкой и ногой.
 | * Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности.
* Ходьба по снежному валу боком, сохраняя равновесие.
 | * Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски.
* В игре «Хитрая лиса» упражнять детей в соблюдении правил и бегать с увертыванием.
 |
| **Апрель** | * Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броскам при сбивании маленьким предметом.
* Знакомить с броском биты прямой рукой сбоку.
* Разучивание игры «Пожарные на учениях»
 | * Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком.
* Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов.
* В игре «Пожарные на учениях» упражнять в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.
 | * Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами.
* В игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка.
* Физкультурное занятие с элементами спортивного ориентирования.
 | * Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка».
* Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой.
* В игре «Охотники и утки» упражнять в попадании в движущуюся цель.
 |
| **Май** | * Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега.
* Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль.
* Развивать умение легко выполнять прыжки через короткую скакалку, действовать согласованно руками и ногами.
 | * Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча.
* В игре «Охотники и утки» упражнять в попадании в движущуюся цель.
* Игра «Классики» по определенной схеме. Закреплять умение перемещаться по классикам в заданном направлении.
 | * Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками.
* Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега.
* Беговая эстафета двумя колонами вокруг детского сада.
 | * Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке.
* Познакомить с правилами игры «Хитрая лиса».
* Челночный бег 10\*3.
 |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗО 6-7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Сентябрь** | * Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе.
* Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая его с боков.
* Подвижные игры и игровые упражнения.
 | * Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед.
* Развивать скрестную координацию в ползании.
* Подвижные игры и игровые упражнения.
 | * Упражнять детей в игре «Подбрось-поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить его с боков.
* Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания.
* Развивать у детей функцию равновесия при ходьбе по бревну.
 | * В игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.
* В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное и.п.
* Игра «Самолеты».
 |
| **Октябрь** | * Закреплять умение принимать правильное и.п. при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении.
* В игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах в рассыпную, не наталкиваясь.
* Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе и беге по узкой дорожке.
 | * Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол.
* В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук.
* В игре «Куры в огороде» побуждать детей опускать голову ниже при подлезании под шнур, натянутый на высоте 70см.
 | * Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук.
* В игре «Мы веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу.
* Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча.
 | * Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании.
* Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами.
* В игровом упражнении «Собери овощи» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимая правильное и.п.
 |
| **Ноябрь** | * Закреплять умение выполнять ходьбу и бег в естественных условиях. Привлечь внимание детей к использованию разных способов ходьбы с учетом грунта.
* Упражнять в умении мягко приземляться в прыжках в высоту и в длину.
* Игра «Лошадки». Приучать к действиям строго по сигналу.
 | * Приучать детей приспосабливаться к ходьбе и бегу в условиях перемещения.
* Упражнять детей в умении перелазать через бревно.
* В игре «Лошадки» упражнять в умении использовать бег на скорость или с увертыванием в зависимости от ситуации.
 | * Упражнять детей в умении выполнять знакомые движения в естественных условиях. Оценить правильность действовать.
* Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая его с боков.
* В метании мешочка вдаль от плеча одной рукой закреплять умение принимать правильное и.п.
 | * В игре «Охотники и утки» упражнять в попадании в движущуюся цель.
* Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая его с боков.
* Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча.
 |
| **Декабрь** | * Упражнять детей в умении начинать бег из разных и.п. (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя, ноги скрестно).
* Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения.
* Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».
 | * Упражнять детей в умении вести мяч правой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо.
* В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно.
* В скольжении по ледяным дорожкам привлекать внимание к группировке: при скольжении присесть, руки вперед.
 | * Упражнять в умении выполнять круговой замах при метании мешочков, шишек вдаль. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему.
* В игре «Ловля обезьян» упражнять в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.
* Закреплять с детьми правила посадки на санки.
 | * Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх.
* В прыжках в длину с места выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка.
* В скольжении по ледяным дорожкам закреплять с детьми принимать позу и группироваться.
 |
| **Январь** | * Спортивные игры по желанию детей.
* Свободная двигательная активность.
* В игре «Ловля обезьян» упражнять в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.
* Подвижные игры и игровые упражнения.
 | * Развивать у детей умение проводить знакомые общеразвивающие упражнения со сверстниками.
* Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.
* Игра «Кто быстрее принесет льдинку» упражнять детей в быстром беге зигзагом.
 | * Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча.
* В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две.
* В упражнении «След в след» развивать умение регулировать ширину шага, используя постановку ступней ног: пятки сближены, носки разведены.
 | * При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании.
* Игра «Чья команда быстрее построит дворец?»
* Катание на санках и ледянках с горы.
 |
| **Февраль** | * Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча с захватом с боков.
* В игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.
* Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении.
 | * Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча: уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад.
* Оценивать правильность прыжков в высоту с разбега, количественные показатели.
* Упражнять в умении регулировать силу толчка при спрыгивании.
 | * Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке).
* Знакомить детей с выполнением кувырка вперед.
* Упражнять в скольжении по ледяным дорожкам.
 | * Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки.
* В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствия с ходу.
* Перепрыгивание через снежные валы в игре «Чья команда не сломает вал и быстрее выполнит задание».
 |
| **Март** | * Упражнять детей в выполнении кувырка вперед.
* Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствие разной высот.
* Подвижные игры на улице.
 | * Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами.
* В игре «Ловишка с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.
* Закатывание мяча в ворота с разного расстояния клюшкой и ногой.
 | * 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 игре «Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию.
* Ходьба по снежному валу боком, сохраняя равновесие.
 | * 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.
* Знакомить детей с броском прямой рукой сбоку.
 |
| **Апрель** | * В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от места нахождения цели.
* В игре «Ловишка, бери ленту» развивать умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.
* Упражнять детей в умении создавать условия для игры в городки.
 | * Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо.
* Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.
* В игре «Кто быстрее доберется до препятствия к флажку» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.
 | * Упражнять в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча.
* В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх.
* Физкультурное занятие с элементами спортивного ориентирования.
 | * Формировать у детей забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо сразу после передачи.
* Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели.
* Метание теннисного мяча с использованием кругового замаха.
 |
| **Май** | * В задании «Попади в катящийся обруч» упражнять в умении прокатывать обруч в заданном направлении. Развивать умение метать в движущуюся цель.
* Диагностика уровня развития равновесия.
 | * Игра «Классики».
* Диагностика уровня развития бега (3\*10, бег 30м), метания.
 | * Игры-эстафеты на выбор детей.
* Диагностика уровня поднимая туловища из положения лежа.
 | * Игры – эстафеты.
* Челночный бег 10\*3
 |

# Группа детей 3- 4 года

Создание здорового образа жизни для ребенка детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый ребенок, нормально физически развивающийся обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

## ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Задачи:

- Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

- Учить детей активно выполнять движения вместе с инструктором;

- Приучать детей в движении реагировать на сигнал.

Что осваивает ребенок

1. Построение и перестроение

2. Общеразвивающие упражнения:

- исходное положение (стоя, сидя, лежа);

- приседания;

- простые движения рук с предметами и без них.

3. Основные движения:

- ходьба и бег в разных направлениях;

- упражнения в равновесии;

- бег в медленном и быстром темпах;

- подскоки на месте и с передвижением;

- Катание мяча друг другу, перебрасывание мяча через предметы;

- Ползание на четвереньках.

4. Подвижные игры

## Уровни освоения программы

***Низкий***. Движения ребенка импульсивные, напряженные, скованные. Плохо скоординированные. Реакция на сигнал замедленная, в играх и упражнениях малая активность. Часто требуется помощь воспитателя.

***Средний.*** Движения ребенка приобретают произвольность. Согласованность. Менее скованы и напряжены. Ребенок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал, в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

***Высокий***. Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно. Наблюдается согласованность в движениях рук и ног. Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним. Выдерживается заданный темп. Проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

Планирование занятий по физическому воспитанию дошкольников второй младшей группы отвечает следующим программным требованиям:

- продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического за­каливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигие­нических навыков;

- совершенствовать пространственную ориентировку детей;

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

**К концу года дети могут:**

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

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

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

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

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

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

# Группа детей 4- 5 лет

Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигатель­ной активности, которая во многом обусловлена их доста­точным запасом умений и навыков, хорошей пространствен­ной ориентировкой, стремлением выполнять движения со­вместно, небольшими группами.

Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет яв­ляется их познавательная активность и постоянное стремле­ние к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение опреде­ленного результата. В процессе выполнения двигательных за­даний различной сложности дети пытаются прилагать воле­вые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совер­шенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, лов­кость, координация, выносливость.

## Задачи физической культуры:

-создание условий для разнообразной двигательной активности детей; организация свободного места для игр и упражнений; рациональный подбор физкультурного оборудования;

-обогащение детей элементарными знаниями о многообра­зии физических и спортивных упражнений;

-обучение технике основных видов движений, добиваясь их правильного выполнения в соответствии с образцом;

-разучивание разных способов выполнения движений, со­вершенствуя координационные возможности детей;

-формирование навыков езды на велосипеде, катания на санках, ходьбы на лыжах, а также действий с различными пособиями (обручем, мячом, скакалкой и др.);

-знакомство с правилами разных подвижных игр и разви­тие у детей умений четко выполнять их, проявляя находчи­вость, выдержку, ловкость и самостоятельность;

-закрепление навыков самостоятельного построения и пе­рестроения в колонну, в круг, в шеренгу, парами;

-формирование у детей двигательных качеств и способно­стей (быстроты движений, ловкости, координации, гибкос­ти, выносливости) и пространственной ориентировки в раз­личных условиях (в физкультурном зале, на спортивной площадке, в лесу, парке);

-формирование потребности в здоровом образе жизни в семье и детском саду.

Педагогу необходимо позаботиться о создании двигатель­ного режима, который предусматривает рациональное содер­жание разных форм двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Необходимо варьировать приемы повышения эффек­тивности использования физкультурного оборудования. К таким приемам относятся:

\*создание эффекта новизны за счет смены переносного обо­рудования и внесения новых пособий;

\*сочетание разных мягких модулей с целью обучения ос­новным видам движений;

\*объединение разных пособий в определенные комплексы (построение полосы препятствий);

\*размещение дополнительных пособий (гладкие и ребрис­тые доски, мишени, ленты и т. д.) на крупном оборудовании (на гимнастической стенке, на мини-стадионе и т. д.); различное пространственное расположение пособий;

\*создание разных игровых зон (для игр с мячом, обручем, шнуром и скакалкой и т. д.).

В средней группе для организованной и самостоятельной двигательной активности детей необходимо иметь физкуль­турный уголок, который включает короткие гимнастические палки, мячи, плоские обручи, резиновые кольца, комплект «Следы», мелкие предметы разных геометрических форм и т. д.

**К концу года дети умеют:**

Хорошо ориенти­роваться в пространстве, используя всю площадь зала;

Быстро сменяют положение тела и направление.

Реагируют на сигналы во время различных действий: кружения, легких прыжков на батуте, удержива­ния равновесия на балансире, бега по мягким бумам и т. д.; при этом необходима страховка со стороны педагога.

#

# Группа детей 5-6 лет

 На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

***Основной задачей*** обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания инструктору или в соответствии с его указаниями.

## К концу шестого года дети умеют:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;

Вести мяч, отбивать от пола;

# Группа детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физической развитие через решение **задач:**

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

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

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

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

## Планируемые результаты освоения программы:

Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см., с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеют перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняют физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.