

Принята

на заседании Педагогического совета
МБДОУ № 50 «Малыш» г. Симферополя
Протокол № 1
« 02 » сентября 2022 г.

Утверждаю

И.о.заведующего МБДОУ № 50
«Малыш» г. Симферополя

В.А.Волохова
Приказ № 81
от « 02 » сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2022-2023 учебный год
(срок реализации 1 год)**

Составитель:

инструктор по физической культуре

Касимцева Г. Г.

г.Симферополь, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

от 2-7лет.

3.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

От 2-7лет.

4.МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

5.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1.Программно-методическое обеспечение

6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7.ЛИТЕРАТУРА.

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана инструктором по физической культуре Касимцевой Г.Г.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения используемой в ДОУ примерной программы «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой.

Основная образовательная программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

Законы РФ:

- Конституция РФ от 12.12.1993 (с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020)
- Семейный кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями от 02.03.2021);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 №124-ФЗ (в редакция от 05.04.2021);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 08.06.2020 № 165-ФЗ «О внесении изменений в статьи 46 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Нормативно-правовые документы Министерства просвещения РФ:

- Приказ Минпросвещения от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;

Документы Федеральных служб:

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года N 4 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;

Региональные документы

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

- Указ Главы Республики Крым от 17 марта 2020 №63-У «О введении режима повышенной готовности на территории Республики Крым» (с изменениями и дополнениями);

- «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.

Международно-правовые акты:

1. Конвенция о защите прав человека от 04.11.1950;

2. Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

3. Декларация прав ребёнка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1959);

➤ *Устав, регистрационный № 2443 от 01.06.2018 г., утвержденный Постановлением Администрации города Симферополя.*

➤ *Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой, разработанная в соответствии с ФГОС.*

➤ *Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста «Крымский венок», авторы-составители: Мухоморина Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е. В., Е.В., Бахича Э.Э., Латишина Т.В., Макачук Н.В.*

➤ *ООП МБДОУ № 50 «Мальши» г.Симферополя.*

➤ Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 01.08.2016 г.
№Л035-01251-91/00272737

№	Название программы	Автор, место и год издания, кем утверждена.
Основная		
	«Истоки» Примерная образовательная программа дошкольного образования.	Л.А. Пармонова , – 5-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

Региональные, парциальные		
1.	<p>Региональная парциальная программа по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым, «Крымский венок».</p>	<p>г. Симферополь, 2017г., КРИПО, МОН АРК авторы: Мухоморина Л. Г., Кемилева Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистова Е. В., Бахича Э.Э., Лапшина Т.В., Макарчук Н.В.</p>

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:
 Основной образовательной программы МБДОУ № 50 «Малыш»;
 Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;
 В рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

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

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;
2. Формировать двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями развитие физических качеств.
3. Создавать благоприятные условия развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, развивать способности к творческому потенциалу каждого ребенка.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.
6. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семье, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
7. Осуществлять преемственность целей, задач и содержания образования между дошкольным учреждением и начальной школой;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОТ 2-3 ЛЕТ .

К трем годам ребенок;

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними;
- исследует их свойства, экспериментирует, использует специфические, культурно фиксированные предметные действия знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими
- проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;
- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;
- владеет активной и пассивной речью, понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им, взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях, владеет простейшими навыками самообслуживания;
- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку;
- проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления;
- с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр).

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
 - не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
 - не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
 - не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.
- Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая;
- педагогические наблюдения,
 - педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
 - детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности в области «Физическое развитие».

«Физическое развитие»

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

Владение простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Физическая культура

К концу года дети должны уметь;

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- уметь ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- уметь действовать сообща;
- придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- уметь ползать, лазать меняя направление,
- разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением в перед;
- лазать по шведской стенке
- перепрыгивать предметы (высота 20-30см);
- помнить и играть в подвижные игры вместе с воспитателем с простым содержанием и несложными движениями.
- уметь передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчик; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, ходить как мишка, и т. п.).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ОТЗ-4ЛЕТ

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физической культуры.

Учу слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания Физ-инструктора, находить своё место в групповых построениях. Поощряю участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Прививаю интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Так же детей начинаю приобщать к подготовке занятий.

Оценка деятельности

преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учу строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года инструктор оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем ребята учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Физическая культура;

1. развивать умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формировать умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формировать умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формировать умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. использовать навыки лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
7. уметь энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, в длину с места не менее 40см, 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;

8. уметь энергично отталкивать мячи при катании с расстояния 1.5м, бросать; ловить мяч двумя руками одновременно ;бросать мяч в верх и ловить не мене 5 раз;

9.правильно выполнять перехват перекладин во время лазанья;

ползать меняя направление;

10. реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

11.быть коммуникабельным.

Физическое развитие;

1. знает о пользе утренней зарядки;

2. формировать у детей положительные эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

3. пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий;

4. самостоятельно выполняет гигиенические навыки, замечает неопрятность в одежде;

5. владеет соответствующими возрасту ОВД;

6. имеет элементарные представления о ценности здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ОТ4-5ЛЕТ.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе

наблюдения и включающая;

– педагогические наблюдения,

- педагогическую диагностику, связанную с

оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности в области «Физическое развитие».

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками,

обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к физическим упражнениям и упражнениям на степе. Необходимо воспитывать устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Формирую обобщенные представления о возможностях ОВД для включения их в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности.

На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях,

в состоянии выполнять ритмически согласованные и простые движения. Поэтому и использую в своей работе «Степ-аэробику». Ребята делают большие успехи в освоении движений на степах. Хорошо выполняют ОВД и ОРУ; прыжки, метание и бег, пытаются осваивать более сложные движения. В обучении использую разнообразные игровые упражнения и игры.

Физическая культура:

- Принимать правильное исходное положение при метании; могут метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Уметь ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Уметь строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Вести пересчет на 1.2.3.
- Ходить скользящим шагом спиной вперед, прыгать по дорожкам (длина 5 м) на одной ноге и двух ногах с продвижением в перед.
- Выполнять повороты в стороны ,поворот переступанием, поднимается на горку или восходящую доску.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Выполнять ОРУ по словесной инструкции физ-инструктора.
- Принимать правильное положение при метании и метать предметы разными способами.

Физическое развитие:

- Владеть в соответствии с возрастом ОВД.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и упражнениях на степах.

- Пользоваться спортивным оборудованием в не НОД.
- Самостоятельно выполнять гигиенические процедуры.
- Знакомы с понятием «Здоровье», «Болезнь».
- Знают о пользе утренней зарядки и спорте.
- Иметь представления о составляющих ЗОЖ, правильном питании , о пользе фруктов и овощей , соблюдают правила поведения во время еды.
- Коммуникабельны.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ОТ 5-6 ЛЕТ.

Программа предполагает проведение 2 НОД в неделю инструктором физической культуры.

Продолжительность занятий 25 мин. Общее количество занятий в год – 74. Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (на середину года – в январе, итоговый – в мае).

У детей 5-6 лет незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируется достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно -сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденности) увеличивается в 4 раза.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного

режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту.

Физическое развитие:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровья детей;
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 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.
- Проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.
- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма
- Различать и описывать понятия «Болезнь», «Здоровье», ЗОЖ.
- Начинают проявлять умения заботиться о своем здоровье.

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развивать физические качества, накапливать и обогащать двигательный опыт.

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

ОТ 6-7 ЛЕТ.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать - высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных

действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;

- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 250 – 300 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год (на середину года – в январе, итоговый – в мае).

Физическое развитие:

- Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Способствовать укреплению здоровья, развитию двигательной культуры детей.
- Осуществлять постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка.
- Следить за тем, чтобы дети не перевозбудились, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.
- Рационально организовывать двигательный режим, в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей.
- Обогащать представления детей о здоровье, об организме, его потребностях, закаливании.
- Формировать представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, о необходимости активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья.
- Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
- Способствовать развитию гигиенической культуры детей.
- Способствовать освоению приемов чистки обуви, одежды.
- Побуждать самостоятельно выполнять культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание).
- Углублять представления о правилах гигиены и способах осуществления гигиенических процедур (уход за телом, волосами, приемы поддержания опрятности одежды, обуви), о правилах культуры поведения за столом, в общественных местах.
- Побуждать показывать младшим детям, как выполнять гигиенические процессы, помогать малышам в уходе за одеждой, прической.
- Формировать представления о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы и пр.).
- Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровью сберегающего и безопасного поведения.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие.
- Уметь привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
- Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.

Физическая культура:

-Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); 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.

-Учить 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.

-Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

-Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

-Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

-Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

- Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

-Способствовать формированию правильной осанки.

-Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

-Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОТ 2-3ЛЕТ

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы.

Задача физического воспитания в этом возрасте развивать у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений; ходьба, бег, прыжки, лазания, ловли и броски мяча, равновесию.

Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми.

Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействованы известные персонажи; «Зайка», «Мышка», «Кошка» и др.

Широко использую в занятиях упражнения на подражания, а именно игровой стретчинг.

Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

Чтобы подобрать упражнения для каждого занятия, нужно учитывать поставленные задачи, возраст детей, состояние их здоровья, физическое развитие, подготовленность, время года, место занятия в режиме дня, наличие оборудования, инвентаря, игрушек и др.

Наилучший результат достигается тогда, когда для решения поставленных задач используются упражнения (строевые, ОРУ, ОВД, подвижные игры). Дифференцированный подход к отбору упражнений для физкультурного занятия позволяет увеличить его двигательную плотность, повысить оздоровительный и образовательный эффект.

Основные движения ОВД

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 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 тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного физ-инструктором (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно 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 ОРУ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОТЗ-4ЛЕТ

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь,

используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Основные виды движения (ОВД):

- **Ходьба.** Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.
- **Бег.** Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.
- **Прыжки.** Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).
- Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.
- **Ползание, лазание.** Вводится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.
- **Упражнения в равновесии.** Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.

- **Подвижные игры** проводятся в основной части занятия, содержат движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях.

Физ-инструктор может вносить в неё некоторые изменения, дополнения .

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Приучаю детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений Физ-инструктор приучает

детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Общеразвивающие упражнения(ОРУ)

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику, бревну (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по дорожкам и горкам с поддержкой взрослых
Степ-аэробика. Для развития и укрепления опорно-двигательного и мышечного аппарата.

Способы организации детей на занятии.

1. Фронтальный.
2. Групповой.
3. Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОТ4-5ЛЕТ.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом.

Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Дополняю занятия «Степ-аэробикой». Которая позволяет улучшить работу опорно-двигательного и мышечного аппарата. Способствует хорошему настроению, развивает чувство ритма.

Основные виды движения ОВД:

1. Ходьба. В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка

умение ходить, координирую движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

2. Бег. Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки одной ногой, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

5. Ползание, лазанье. В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезать с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-

нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге.

Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в среднем темпе.

7. Подвижные игры организуются на каждом физкультурном занятии, одна – две подвижные игры. Провожу их повторно, инструктор может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего, другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

8. Упражнения с использованием степ дорожек «Степ -аэробика».

Общеразвивающие упражнения ОРУ

Направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты

на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через препятствие.

Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 500-1кг, гантели до 100-300 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Метание набивных мячей (200-350гр) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

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

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки»

Содержание образовательной деятельности.

От5-6лет.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость. Способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Включать в занятия элементы упражнений с использованием степ – платформы . Степ-аэробика укрепляет и развивает опорно-двигательный и

мышечный аппараты. Способствует хорошему настроению и развивает чувство ритма.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные;

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь физинструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в Движении в ДОУ созданы благоприятные условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей;
- игровой стретчинг .

Физкультурные занятия:

- Образовательная форма работы с детьми проводится 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе воспитателем группы, длительность НОД -25 минут (за год 74 НОД);
- занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ-доски)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения
- Физкультминутки
- Динамические паузы

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОТ6-7ЛЕТ.

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис)

4.МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

1. физическое развитие (измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки);
2. развитие физических качеств:
 - скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места,
 - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы,
 - метание легкого мяча на дальность;
 - быстрота: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м;
 - «челночный бег» 3X10 м;
 - выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150, 300 м (в зависимости от возраста детей);
 - ловкость: бег «змейкой».

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный, музыкальный залы), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, м, «челночный бег» 3 x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней (до 14), осенью и весной, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь, чешки.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию.

Диагностика педагогического процесса выполняется по методике Верещагиной Н.В.,

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Программно-методическое обеспечение

Название программы, автор	Направленность
Программа «Истоки» Л.А. Парамонова	В программе по физическому воспитанию детей предлагаются рекомендации, направленные на развитие у детей двигательных способностей, творчество через организацию дополнительных образовательных услуг в ДОУ.
«Танцевальная аэробика для детей» авторская программа Е.Ф Сулим	Программа содержит серию методических пособий для занятий ритмикой и степ-аэробикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. В нее вошли танцы, игры и упражнения, которые отличаются доступностью для исполнения, яркостью музыкального сопровождения и могут использоваться на детских праздниках, конкурсах и концертах, а также музыкальных и физкультурных занятиях с детьми.
«Старт» Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина.	Направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков. Творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, акробатики.

	<p>Цель программы - деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.</p> <p>Основная задача программы – научить каждого ребенка закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения, виды спорта.</p>
<p>«Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский.</p>	<p>Программа «посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.</p> <p>Основные <i>отличительные особенности</i> программы следующие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер. 2. Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы с учетом ряда закономерностей возрастной и педагогической психологии, спортивной медицины. 3. Программа может применяться в любом ДОУ благодаря простоте большинства рекомендуемых средств, методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, при отсутствии

	<p>профессионалов высокого уровня, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций.</p> <p>4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона.</p>
<p>«Система работы по формированию здорового образа жизни: младшая, средняя, старшая группы» Т.В. Ивановой.</p>	<p>Оздоровительная программа, представляющая систему работы по укреплению здоровья детей на основе приобщения их к здоровому образу жизни.</p>
<p>Л.И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» Пособие для младшей, средней, старшей и подготовительной групп.</p>	<p>Методические рекомендации к проведению физкультурных занятий, организации игр различной интенсивности, игр с элементами спорта. Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.</p>
<p>"Ритмическая мозаика" А.И. Бурениной;</p>	<p>Отличительные особенности: Ориентация не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и в связи с этим, коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми»;</p>

	<p>Акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения детей музыкально – ритмическим движениям (то есть умений), сколько на анализе тех формировании двигательных внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это прежде всего сенсорные, мыслительные и эмоциональные процессы.</p>
--	---

Возможность использования дополнительных программ помогают при составлении перспективных и календарных планов на учебный год.

В своей работе также активно использую такие методические пособия как

- «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л. И Пензулаевой.
- «Игры которые лечат» Е.А Бабенкова, О.М Федоровская.
- «Дыхательная гимнастика » А.Н Стрельниковой.
- «Степ-аэробика и детский фитнес» Е.В Сулим.
- Пальчиковая гимнастика.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

П №\№	Тема занятия	Физическое воспитание от 2-3 лет Программное содержание	Кол- во часов	Дата	
				План	Факт Кор- ция
Сентябрь					
1-4	«Погремушки-веселушки»	Обучать построению в колонну, ходьбе в прямом направлении друг за другом, ползанию на четвереньках вперед, назад. Построение в круг и ходьба по кругу на носочках и пяточках (хоровод). П\игра « Солнышко и дождик» (в игре упражнять в беге стайкой не наталкиваясь друг на друга).	4		
5-8	« Вот как мы умеем »	Обучать ползанию по гимнастической скамейке, ходьбе по скамейке (балансируя руками), правильному спрыгиванию с о скамейки (подстраховка). П\игра « Собери и донеси» кубики,2 корзины).	4		
Октябрь					
9-12	« Мишка-косопальный»	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под скамейку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. Упражнять детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать. Упражнять в эстафете «Мишка» прыжкам на двух ногах с продвижением вперед до ориентира –кубика.	4		
13-16	« Циркачи »	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. Обучать ползанию по гимнастической скамейке и перешагиванию через предметы (кубики и кегли).П\игра «Догони мяч»	4		
Ноябрь					
17-20	« Осень золотая »	Обучать ползанию через туннель и пролезанию под гимнастической скамейкой. Учить легкому бегу и ходьбе друг за другом по дорожке в гости к Лесовичку.	4		

		В П/игре «Чьи шишки?» упражнять в беге по дорожке с шишками в руках и в умении собирать в лукошко.			
21-24	«В гости к зайке»	Обучать ходьбе приставным шагом, прыжкам на двух ногах и с вращением вокруг себя. Учить бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал. П/игра «Найди свой домик»(ориентировка в пространстве)	4		
		Декабрь			
25-28	« Нам вместе весело живется »	Учить детей ходьбе по гимнастической Скамейке стоя на коленях, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении. Хоровод «Пойдем на право и потом налево»(упражнять в ходьбе по кругу).	4		
29-32	«В гости к Айболиту»	Учить ходьбе и спуску по восходящей доске. Упражнять бросанию снежков из-за головы двумя руками вдаль. Учить детей прыгать в длину с места, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. В П/игре «Догони и собери» (3-4 раза).	4		
		Январь			
33-36	«Зарядка для снеговика»	Упражнять перекату «Бревнышко» лежа на ковре, руки вдоль тела. Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч друг другу, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. Веселая зарядка «А на улице мороз» (следить за правильным выполнением упражнения после показа инструктором).	4		
37-40	«Хорошо у нас в саду!»	Учить ходьбе с высоким подниманием ног и выполнению хлопков под ногами, перешагиванию через предметы. Учить детей ходьбе по наклонной доске и подтягиванию. Упражнять в корригирующей ходьбе, приучать детей согласовывать движения с движениями инструктора. П/игра «Не оставайся на полу».	4		
		Февраль			
41-44	«Холодочек -холодок»	Учить ходьбе «Петушок», крадучись как мышка и повторить ходьбу	4		

		на пятках и носочках, отрабатывать ходьбу по восходящей прямой. П\игра «В круг скорее становись».			
45-48	«Защитники»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через предметы, закреплять умение реагировать на сигнал. Спокойная игра «Самолет».	4		
		Март			
49-52	«Мамины заботы»	Обучать лазанию по шведской стенке, обучать правильному перехвату рук. Упражнять в лазанье через туннель, в ходьбе и бегу вокруг предметов развивая координацию движений. Ходьба с остановками по сигналу инструктора в подвижной игре «Паровозик-паровоз»	4		
53-56	«В стране вежливых слов»	Обучать прыжкам в длину с места и стойке на одной ноге балансируя руками. В П\игре «Поезд» упражнять в построении паровозиком держась за плечи друг друга, с остановкой по сигналу и имитацией остановок с проговариванием вежливых слов.	4		
		Апрель			
57-60	«Ласковое слово для ревушки».	Вспомнить, повторить, вежливые слова(спасибо, пожалуйста,)Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить пролезать в обруч, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании, развивать ловкость и координацию движений. П\игра «Комарик»(с целью достать предмет).	4		
61-64	«В гости к весне»	Упражнять в ходьбе, бегу по бревну, в обычной ходьбе с поворотом по сигналу; ползанию и перелезанию по гимнастической скамейке. Закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. П\игра «Ручеек»(упражнять в прыжках через канат).	4		
		Май			
65-68	«Сорока, сорока, где была? Далеко»	Обучать ведению малого мяча теннисной ракеткой (слегка подталкивая) .Ходьба по скамейке.Упражнять в ходьбе со сменой направления, и с остановкой по сигналу. Упражнять в ходьбе с хлопками под ногами. Силовое упражнение Перетягивание каната»,	4		
69-72	«Здравствуй лето»	Упражнять перешагиванию через предмет высотой 25 см.	4		

		Закреплять ходьбу с высоко поднятыми ногами; упражнять в подтягивание по восходящей доске. П/игра «Кто то тихо сидит»			

Физическое воспитание от 3-4 лет

<i>П№ №</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Дата</i>	
				<i>План</i>	<i>Факт Кор- ция</i>
		<i>Сентябрь</i>			
1-2	<i>«Здравствуй детский сад!»</i>	Обучать построению в шеренгу и маршировать под счет на 1.2. Учить ходьбе стайкой за инструктором, ходьбе друг за другом. Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двух линий) . П/игра « Бегите ко мне » (2—3 раза).	2		
3-4	<i>«Жил был-Я»</i>	Упражнять в ходьбе на пятках и носочках. Учить бегу с ускорением и замедлением; упражнять в ходьбе между предметами и учить перешагиванию через предметы. Обучать ползанию по прямой и между предметами. П/игра « Перенеси»(работать в команде, развивать скорость).	2		
4-6	<i>«Мы такие разные»</i>	Обучать ползанию через туннель . Упражнять в беге с остановкой по сигналу, в приседании с хлопками над головой. Закрепить ходьбу по ориентирам и перешагивание через предметы. П/игра «Ловишки»(бег стайкой и в рассыпную).	2		
7-8	<i>« В гости к собачке»</i>	Учить детей ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении. п/игра «Быстро собери».	2		
		<i>Октябрь</i>			
9-10	<i>«Цирк»</i>	Упражнять в ходьбе между предметами,	2		

		<p>ходьбе змейкой. Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.</p> <p>П/игра «Догони мяч».</p>			
11-12	«Друг за другом ровным кругом к Мойдодыру»	<p>Обучать прокатыванию мяча, друг другу. Упражнять детей в ходьбе по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора. Развивать координацию движений при ползании на четвереньках по скамейке. Хоровод «Опаньки»(развитие слухового анализатора, развивать скорость выполнения движений).</p>	2		
13-14	« Подводный мир»	<p>Упражнять в ходьбе на согнутых ногах с хлопками над головой, упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые. П/игра-«Море-песок».</p>	2		
15-16	« Мой город Симферополь»	<p>Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.</p> <p>П/игра «Боулинг»</p>	2		
		Ноябрь	2		
17-18	«Клодовая леса»	<p>Корректирующая ходьба. Учить детей прыгать в длину с места, закреплять метание на дальность из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.</p> <p>В П/игра « Мой кубик» упражнять в стойке на кубике (кубики уменьшать по кол-ву).</p>	2		
19-20	«Дружные ребята»	<p>Учить детей ходить парами в определенном направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.</p> <p>Обучать прыжкам на одной ноге на месте , упражнять ходьбе и спуску по восходящей прямой. В П/игре «4шага» закрепить синхронность выполнения упражнений под музыку, развивать чувство ритма.</p>	2		
21-	« Сорока-	Обучать метанию мешочка с пеклом одной	2		

22	<i>белобок»</i>	рукой из за головы в цель-корзина(расстояние 3-2.5м). Учить детей ходьбе по наклонной доске, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. П/игра-«Солнышко-дождик».			
23-24	<i>«Остров загадок»</i>	Закреплять ходьбу приставным шагом, на пятках, на внешней стопе, на низких четвереньках. Учить детей бросать в верх и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку. Стретчинг по сказке «Красная шапочка»(развивать воображение,пластичность).	2		
		<i>Декабрь</i>			
25-26	<i>«Спасатели – вперед!»</i>	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена; обучать ходьбе по кругу с остановкой по сигналу, бегу по кругу с остановкой по сигналу и со сменной направления. Упражнять в ходьбе по канату прямо и зигзагом, в перепрыгивании через канат. П/игра «Найди свой дом»(ориентировка в пространстве, развивать коммуникабельность).	2		
27-28	<i>«Один дома»</i>	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, прокатить обруч между предметами, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление. П/игра-«Кто тише».	2		
29-30	<i>«Зарядка для снеговика»</i>	Развивать у детей умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под дуги, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании друг за другом по скамейке, развивать ловкость и координацию движений. Эстафета «Перевозчик»(работать парами, хор.настроение, быстрота движений).	2		
31-32	<i>«Не боимся мы Мороза»</i>	Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки. Эстафета с передачей мяча друг другу,	2		

		разным способом.			
		Январь			
33-34	«Рождество-колядки»	Упражнять детей в ходьбе по бревну боком, катании мяча под дугу сидя на полу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по бревну. Хоровод «Опаньки».	2		
35-36	«Моя игрушка-погремушка»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Повторить ползание на четвереньках вперед назад. Эстафета «Ловкий мяч»(закрепить передачу мяча руками и между ног, стоя в колонне друг за другом).	2		
37-38	«Холодочек – холодок»	Упражнять в галопе и ходьбе перекрестным шагом, меняя положение рук. Закрепить бег стайкой за педагогом. В эстафете «Холодок» (отрабатывать подтягивание по гимнастической скамейке на животе и спине).	2		
39-40	«Мой веселый мяч!»	Эстафеты с использованием мячей разного диаметра. Обучать подбрасыванию мяча в верх и ловить его, прокатывать мяч головой стоя на четвереньках. Упражнять в ходьбе приставным шагом с мячом в руках, упражнять бегу средней скорости с мячом над головой. Познакомить с игрой «Хоккей»	2		
		Февраль			
41-42	«Пожарные на учениях»	Обучать разведению и сведению ног в положении виса на шведской стенке. Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в корригирующей ходьбе. Эстафета «Гусеница».	2		
43-44	« Неболейка»	Упражнять в пролезании через обруч правым и левым боком (подвешенного от земли на 10-15см). Упражнять в подскоках. В ходьбе на высоких четвереньках и спиной вперед. Стретчинг по сказке «Мойдодыр».	2		
45-46	«Дружные ребята»	Обучать правильному выполнению упражнений «Мостик», «Рыбка». Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия,	2		

		воспитывать смелость, выдержку и внимание. Эстафета «Пройди не упади» (1 игрок выкладывает дорожку из 2 гимнастических палок переводя на др.сторону).			
47-48	«Наши защитники»	Обучать ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под ногами (страховка инструктора).Упражнять в стойке на одной ноге балансируя руками, в прыжках с высоты и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Эстафета «Бравые солдаты».	2		
		Март			
49-50	«Мамины помощалочки»	Упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; обучать забегу и спуску по наклонной поверхности. Упражнять в умении группироваться в лазании под дугу. Эстафета «Салат» -развивать скорость,ловкость(2 кастрюли, овощи, фрукты-муляжи).	2		
51-52	«Веселая дорожка»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. Обучать выполнению пресса с фиксацией ног. Пигра «Птички в гнездышках»	2		
53-54	«Морские обитатели»	Обучать влезанию на гимнастическую стенку удобным способом, упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; обучать ходьбе по наклонной поверхности с грузом в руках. В эстафете «Прыгуны»закрепить перепрыгивание через малую скамейку стоя к ней лицом и боком.	2		
55-56	«Вода»	Обучить ходьбе широким шагом, бегу с захлестом ног назад, упражнять в ходьбе боком .Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. <i>Опыт с водой(какая бывает вода?)</i>	2		
		Апрель			
57-58	«Книга-друг»	Обучать кувырку через голову, упражнять в прыжках с места -в длину и высоту, метанию двумя руками; влезанию на гимнастическую стенку удобным способом.	2		

		П/игра- «Угадай кто?».			
59-60	«Весенние забавы»	Упражнять в ходьбе «Самолеты», в ходьбе приставными шагами боком по бревну, в ползании на ладонях и ступнях. Упражнять в перекатах на ковре «Бревнышко». Малой подвижности игра «Найди свое место».	2		
61-62	«Автомобилисты»	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. <i>Эстафета «Самокаты»</i> (развиваем вестибулярный аппарат, глазомер).	2		
63-64	«Жучки»	Упражнять в беге с перестроением в круг, в беге с дополнительным заданием для рук, в беге на скорость (расстояние до 10 м.). Закрепить ходьбу с мячом зажатым коленями, прыжки с продвижением. Стретчинг «Колобок». Игра малой подвижности на ускорение игра «Шел король по лесу».	2		
		Май			
65-66	«День победы!»	Упражнять в ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу, в беге с ускорением и замедлением. Отрабатывать прыжки со скамейки. Эстафета «Передай снаряд».	2		
67-68	«Вот мы какие!»	Упражнять в ползании через туннель, в ходьбе на высоких четвереньках. Упражнять в подтягивании по восходящей прямой. Закрепить прыжки на одной ноге. Эстафета «Разведчики»(перешагивание кочек).	2		
69-70	«Транспорт на улице!»	Упражнять в построении в ширенгу и пересчет на 1.2, в галопе с поворотами на право и на лево, ходьба скользящим шагом, ходьба выпадами. Закрепить выполнение пресса. П/игра «Автомобили»(использовать светофор, знания детей о ПДД).	2		
71-72	«Здравствуй лето!»	Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между	2		

		детьми. Закрепить перешагивание через предметы. <i>Подвижная игра</i> « Паук и мухи»(бег стайкой не наталкиваться друг на друга).			
73-74	«Моя планета»	Закрепить ходьбу по кругу со сменой направления по сигналу; обучать ходьбе по наклонной поверхности, ходьбе приставными шагами боком по бревну, бегу с ускорением и замедлением темпа, закрепить ползание вперед и назад. В эстафете «Очистим планету»- сбор кубиков на скорость.	2		

Физическое развитие от 4-5 лет.

П№-№	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт Кор-ция
<i>Сентябрь</i>					
1-2	«Такие разные мальчики и девочки»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге в рассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Познакомить с элементами игры «Футбол».	2		
3-4	« Уроки вежливости»	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. Обучать бегу с соблюдением дистанции -1,5мин. Пигра « Сделай фигуру»(упражнять в беге в рассыпную и стайкой).	2		
5-6	« Я и моя семья»	Обучать ползать по скамейке и пролезать под скамейкой. Упражнять в ходьбе и беге со сменной направленности. Повторять ходьбу на носках и пятках держа руки за головой. Пигра «1.2.3-пару найди».	2		
7-8	«Озорной мяч»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до	2		

		1 мин; Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Эстафета «Веселый мяч»(упражнять в передаче мяча разным способом).			
		Октябрь			
9-10	« <i>Зоопарк</i> »	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять пролезанию в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в прыжках в обруч на двух и одной ноге	2		
11-12	« <i>Город и лес- где больше чудес?</i> »	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча П/ игра « Перелет птиц ».	2		
13-14	« <i>Этот подводный мир</i> »	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через кубики; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу. П/игра «Море волнуется раз!»(развивать фантазию и координацию).	2		
15-16	« <i>Приключения неряхи и чистюли</i> »	Обучать ходьбе и легкому бегу по бревну балансируя руками. Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур или канат. Повторить прокатывание обруча перед собой с попеременным перехватом рук. П/игра «Прокати и не задень»(развивать скорость и выносливость).	2		
		Ноябрь			
17-18	« <i>Кладовая леса</i> »	Обучать отжиманию с упором рук от пола. Упражнять бегу на носочках и пятках с руками за головой. Повторить прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В эстафете «Дары леса» упражнять в скоростном беге и ловкости.	2		
19-20	« <i>Цирк</i> »	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с	2		

		высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках в длину с места, перепрыгивание через модули. Игра «1.2.3.пару найди»(упражнять в знаниях о составе числа, работать в команде).			
21-22	«Вместе весело живется»	Обучать перепрыгиванию через мяч после отскока от стены в игре « Колобок». Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке;Упражнять в ползании через туннель вперед и назад. Игра с мячом «Съедобное не съедобное»(вспомнить правила ЗОЖ).	2		
23-24	«Остров загадок!»	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу педагога; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Обучать перепрыгиванию через скакалку в игре « Часики».	2		
		Декабрь			
25-26	«Спасатели вперед!»	Обучать лазанию по шведской стенке с правильным перехватом рук. Упражнять в ходьбе «Утята» и на внешнем своде стопы. Галоп с хлопками над головой под счет 1.2.3-хлопок и с остановкой по сигналу.Стретчинг «Угадай профессию».	2		
27-28	«Один дома»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, упражнять в ведении мяча руками по залу , продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании в обруч с мячом в руках. Подвижная игра «Боулинг»	2		
29-30	«Снег-снежок»	Обучать прыжкам с зажатым мячом между ног, ползанию по-пластунски, пролезанию между ножками стульев (тоннель) на нижних четвереньках, перепрыгивание через гимнастическую скамейку боком, ползанию на средних и низких четвереньках по горизонтальной доске. Хоровод «Опаньки»(развивать слуховой анализатор, работать командой).	2		

31-32	«Мы мороза не боимся»	Упражнять в ходьбе с приседанием под счет 1.2.3-присесть. Обучать кувырку через голову (следить за правильной группировкой тела). Повторить ползание вперед, назад. Закрепить прыжки со скамейки (высота 20-25см). Эстафета «Разгладим снег» (2 команды, 2 лыжи – по одной у команды) упражнять в ведении предмета клюшкой.	2		
		Январь			
33-34	«Хочу все знать»	Закреплять навык ходьбы скользящим шагом. Обучать метанию на дальность снежков, развивая силу броска. В Пигре «Снежная карусель» упражнять в ходьбе по кругу, по сигналу инструктора ускорять шаг и переходить на легкий бег со сменой направления. Повторить ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.	2		
35-36	«Спорт-Ландия»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Подвижная игра «Сделай фигуру».	2		
37-38	«Холодочек-холодок»	Обучать сведению и разведению ног в положении виса на шведской стенке. Упражнять в приседании парами, держась руками за плечи друг друга. Стретчинг по сказке «Морозко». Закрепить бег на скорость (10м).	2		
39-40	«Приходите - поглядите»	Упражнять в чистоте выполнения упражнений «мостик», «березка», «рыбка». Обучать прокату мяча головой стоя на четвереньках, подбрасыванию мяча в верх и ловить (10-12 раз). Эстафета « Кто скорее дом построит»(развивать моторику рук, работать в команде).	2		
		Февраль			
41-42	« Пожарные на учениях»	Обучать перестроению из колонны в круг 1.2.3 круга после пересчета. Упражнять в ходьбе с чередованием бега и прыжков. Повторить перепрыгивание через предметы. Эстафета -силовая «Перетяни канат».	2		
43-44	« Дружба крепкая»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по	2		

		канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Упражнять в прыжках на одной ноге в эстафете «На одной ножке вдоль дорожки».			
45-46	«Прыгуны – они кто?»	Упражнять в приседании в парах и в стойке «Свеча». Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом. Повторить прыжки в высоту и с перепрыгиванием модулей -предметов. Подвижная игра «Горелки»	2		
47-48	« В спорте настоящие мужчины»	Упражнять в ходьбе с дополнительным заданием для рук, в ходьбе с чередованием с бегом и прыжками. Подтягивание по восходящей доске. Эстафета «Утро солдата» (упражнять в скорости одевания и в переносе снарядов).	2		
		Март			
49-50	« Волшебная палочка выручалочка»	Обучать ходьбе по скамейке с переключением ракетки под правой и левой ногой. Упражнять в ходьбе, беге по бревну соблюдая баланс. В эстафете «Палочка – выручалочка» упражнять в ходьбе по гимнастической палке прямо и боком.	2		
51-52	« Веселая дорожка»	Упражнять в ходьбе с ускорением «Шел король по лесу». Продолжать подтягиваться по восходящей доске на животе, следить за правильным положением рук. Упражнять в запрыгивание на скамейку малую(выс 25-30см). Подвижная игра «Карусель».	2		
53-54	« Полезные продукты»	Обучать бегу по залу меняя темпе, с остановкой по сигналу, марширование и бег стайкой. Упражнять метанию (3,5 – 6 м.) мяча в цель. Игра «Съедобное не съедобное».(закрепить знания детей о правильно питании, ловить мяч двумя руками).	2		
55-56	« По сказкам Чуковского»	Обучать бегу по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу, чередованию бега в колонне друг за другом с бегом в рассыпную, ходьбе по гимнастической скамейке с палкой на плечах; упражнять в бросании мяча двумя руками и ловле его; закреплять метание на дальность правой и левой рукой. Повторить в хороводе «Мы пойдем на право...» выполнение заданий стоя в кругу, воспринимая словесную инструкцию.	2		
		Апрель			

57-58	«Моя любимая книга»	Обучать ползанию и подтягиванию по восходящей прямой, подъему опираясь на колени и помогая руками. Корректирующая гимнастика. Стретчинг «Мой сказочный герой»	2		
59-60	«Весна-краса»	Упражнять в ходьбе с остановкой и сменой направления по сигналу, чередовании ходьбы мелким и широким шагом, ходьбе приставным шагом вперед и назад, в непрерывном беге змейкой. Выполнение пресса-подъем туловища. Закрепить метание малого мяча в цель. В Пигре «Перепрыгни ручеек» закрепить разновидность прыжков.	2		
61-62	« В гости к Федоре»	Упражнения игровые и лазание по гимнастической стенке удобным способом. Обучать отбиванию мяча о пол одной рукой. Стретчинг по сказке «Федора».	2		
63-64	« Космическое путешествие»	Обучать бегу по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу – присесть, лечь на живот, чередованию бега в колонне друг за другом , в ходьбе по гимнастической скамейке с палкой на плечах; упражнять в бросании мяча двумя руками в верх.Создание игровой ситуации «Незнайка на луне»(упражнять в перепрыгивание через предметы).	2		
		Май			
65-66	«День победы!»	Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через кегли высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе «утята».Повторить навык ползания на высоких и низких четвереньках. Эстафета «Утро солдата».	2		
67-68	«Что такое ПДД?»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, на одной ноге,враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.Упражнять прыжкам через скакалку в Пигре «Часики».	2		
69-70	«Транспорт на наших улицах»	Закрепить прыжки на двух и одной ногах с продвижением вперед, с вращением вокруг себя, на месте. Упражнять в перешагивании через предмет и в запрыгивании на скамейку. Эстафета «Мой самокат»(вспомнить правила ПДД).	2		
71-72	«Береги планету»	перепрыгивание через гимнастическую скамейку с упором рук на скамейку. Упражнять в набивании мяча одной рукой.	2		

		Галоп с работой рук и остановкой по сигналу. Эстафета « Чистая планета»(упражнять в скорости и ловкости).			
73-74	ЗОЖ	Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.			

Физическое развитие от 5-6 лет

<i>П№-№</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Программное содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	
				<i>План</i>	<i>Факт Кор-ция</i>
		Сентябрь			
1-2	«Такие разные мальчики и девочки»	Упражнять в построении в колонну и равнении на ведущего, в беге врассыпную, в поворотах в разные стороны прыжком; обучать бегу с высоким подниманием коленей и захлестом ног назад, закрепить бег мелким и широким шагом.	2		
3-4	« Уроки вежливости»	Упражнять в ходьбе с чередованием с ходьбой на носках и полуприседе. Обучать бегу с изменением темпа и направлния; обучить бегу с высоким подниманием коленей и захлестом ног назад. Обучать ходьбе по ограниченной прямой держать руки за головой. «Вежливая тропинка»(активировать словарь-вежливых слов,воспитывать уважение к друг другу).	2		
5-6	«Жил был Я»	Обучать «встречной перебежке», упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, закрепить построение в колонну и равнении на ведущего. Обучить в П и элиментом спортивной игры «Футбол»	2		
7-8	«Озорные ребята»	Обучать игровому стретчингу по сказке « Муха цокотуха», перешагиванию через предметы (высота 30-40см). Упражнять в ходьбе и спуску по восходящей прямой. Закрепить челночный бег.	2		
		Октябрь			
9-10	«Лесные жители»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами, в ходьбе с перешагиванием кубиков (кочек), в ходьбе по веревке прямой и выложенной змейкой. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на	2		

		каждый шаг, обучать легкому бегу по гимнастической скамейке. П\игра «Паук и мухи»(бег в рассыпную,ловкость).			
11-12	«Город и лес»	Обучать в подбрасывании мяча вверх и ловить его руками, в эстафете « Попади в обруч», упражнять в попадании в цель (расст.3-5м),и «Прокати мяч между предметами». Упражнять в ходьбе на внешней стопе и на пятках	2		
13-14	«Приключения неряхи и чистюли»	Обучать отбиванию мяча от пола поочередно правой и левой рукой, в П\и «Футбол для дошколят» упражнять в ведении мяча ногами между кеглями и по прямой. Развивать координацию в прыжках в высоту(достань предмет гигиены).	2		
15-16	«Подводный мир»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, неся корзину с овощами, в ходьбе перешагивая кегли (кочки). в ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием на каждый шаг; обучать ползанию и подтягиванию по гимнастической скамейке. Стретчинг « Морские обитатели»(развивать гибкость, фантазию).	2		
		Ноябрь			
17-18	«Путешествие по осеннему лесу»	Упражнять отбиванию мяча от пола поочередно правой и левой рукой, отбиванию мяча одной рукой в движении, перебрасыванию мяча от груди друг другу, перебрасыванию мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя).Эстафета « Грибники»(развивать скорость ,упражнять в беге на скорость и коммуникабельность).	2		
19-20	«Цирк»	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. П\игра «Не оставайся на полу»	2		
21-22	« Вместе весело живется»	Упражнять подтягиванию по скамейке лежа на спине и на животе. Повторить бег (1мин) средний темп. Обучать прыжкам в длину с места и с разбега. Закрепить ходьбу в положении сидя на корточках. П\игра «1.2.3.пару найди»(развивать скорость и ловкость).	2		
23-24	« Семейные традиции»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под	2		

		шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Эстафета « Поменяй предмет».			
		Декабрь			
25-26	«Профессии»	Упражнять детей в лазание по шведской стенке, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Стретчинг отгадай профессию «Кто я?».	2		
27-28	«Один дома»	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. Беседа по теме ОБЖ.	2		
29-30	«Снег-снежок»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. П/игра «Не оставайся на полу».	2		
31-32	«Зимний калейдоскоп»	Повторить ходьбу и бег между кубиками; упражнять в прыжках на двух ногах до предмета, бросании снежков в цель. Игровые упражнения.	2		
		Январь			
33-34	«Забавы Зимушки-зимы. Колядки»	Обучать прыжку на мягкое покрытие с высоты 30 см., в точно обозначенное место (круг). Упражнять в перепрыгивании мягких модулей с разбега. Равновесие — забег и спуск по восходящей доске Подвижная игра «Охотники и зайцы»	2		
35-36	«Спорт-Ландия!»	Обучать бегу с высоким подниманием коленей. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки «Опаньки»; Лазанье по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек с переходом на соседний пролет; упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить галоп с хлопками над головой под счет инструктора. П/игра «Боулинг» .	2		

37-38	«Лыжники»	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом или имитировать движения; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и ловкость в игровых упражнениях.	2		
39-40	«Приходите, поглядите!»	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, бросывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Эстафета« Перевозчики»(работать в команде, в парах).	2		
		Февраль			
41-42	«Пожарные на учениях»	Обучать перепрыгиванию через скакалку в П/игре «Часики». Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	2		
43-44	«Всякой вещи свое место»	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, перепрыгивание через мячи,руки на поясе (3-4 раза). Подвижная игра «Не оставайся на полу».	2		
45-46	«Дружбой надо дорожить»	Обучать перепрыгиванию мягких модулей с разбега и с места. Упражнять в чистоте выполнения упражнений «Рыбка» «Мостик» «Березка». Продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. П/игра:«Охотники и зайцы»	2		
47-48	« Спорт – это сила»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ведении мяча. Обучать прыжкам на одной ноге с поворотом в стороны и с продвижением вперед. Познакомить с элементами спортивной игры «Хоккей».	2		
		Март			
49-50	«Мамин праздник»	Обучать отжиманию с упором рук на стену и с упором рук от пола(3-5раз). Упражнять в эстафете «Перенеси» бег между предметами в руках (поднос с посудой). Упражнять в стойке на одной ноге на кубике «Свеча». Эстафета с передачей посуды.	2		

51-52	«Подводный мир»- Стрейтчинг.	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгиванию, прыжки с ноги на ногу. Стретчинг «Морские обитатели»(развивать воображение и расширять знания детей по теме).	2		
53-54	«Весне навстречу мы бежим»	Повторить игровые упражнения на самокатах; упражнять в прыжках и беге. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий инструктора.	2		
55-56	«По сказкам Чуковского»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу педагога; с хлопками под правую ногу. Упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Стрейтчинг «Мой любимый персонаж».	2		
		Апрель			
57-58	«Моя первая книга»	Упражнять в ходьбе выпадами и в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках. Упражнять в ползании между кеглями. Эстафета с передачей мяча поточно на скорость (усложнение-называть героев народных сказок).	2		
59-60	«Мы космонавты»	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Обучать вращению обруча на руке. П/игра «Карусель».	2		
61-62	«Путешествие по городу»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; упражнять в пролезании в группировке и равновесии. Пресс. Эстафета «Канатоходец»	2		
63-64	«Выше, сильнее, быстрее»	Учить отжиманию о пол. Продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по бревну или канату; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. П/игра «Не оставайся на земле»развивать вестибулярный аппарат, ловкость(кубики по кол-ву детей ,затем	2		

		убирать по одному).			
		Май			
65-66	«День победы!»	Упражнять в лазанье по гимнастической стенке с пролета на пролет и в положении виса сводить и разводить ноги; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	2		
67-68	«Осторожно – пешеход!»	Занятие рекомендовано провести на улице. Упражнять детей в корригирующей ходьбе, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	2		
69-70	«Город Симферополь»	Эстафета с элементами игры «Футбол». Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Перекат «бревнышко».	2		
71-72	«Береги планету»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками над головой и за спиной. Игра «Сумей сбить с бревна» (развивать координацию). Закрепить умение обводить мяч ногами между кеглями змейкой.	2		

Физическое развитие от 6-7 лет

П№-№	Тема занятия	Программное содержание	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт Кор-ция
		Сентябрь			
1-2	«День знаний»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять	2		

		в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Подвижная игра «Займи место».			
3-4	«Такие разные мальчики и девочки»	Упражнять в обычной ходьбе на пятках, на наружном своде стопы, в обычной ходьбе с остановкой по сигналу, с приставному шагу с приседанием. Упражнять в перепрыгивании через мячи на одной и двух ногах. Познакомить в эстафете с п/и «Футбол».	2		
5-6	«Уроки вежливости»	Упражнять в ходьбе боком приставным шагом. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в прыжках в длину с места. Эстафета «Пройди-не задень»(развивать ловкость).	2		
7-8	« Мы ловкие и смелые»	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками и ловить; бег до 1,5 мин. Эстафета «Гонка мячей»(упражнять в ведении мяча ногами).	2		
		Октябрь			
9-10	«Цирк»	Обучать прыжкам с мячом зажатым между ногами на месте и с продвижением в перед, прыжкам на двух ногах продвигаясь вперед. П/игра «Найди место».	2		
11-12	«Гигиенические предметы»	Обучать бегу по скамейке на носках и правильному спрыгиванию с нее; закрепить лазанье в обруч правым и левым боком, П/игра «В перед 4 шага»(выполнять движения с ускорением, развивать слуховой анализатор).	2		
13-14	« Улицы города»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру-канату.	2		

		Познакомить с П/и «Удочка».			
15-16	«Подводный мир»	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, боком (руки за головой). Обучать прыжкам с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат или коврик. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении и спиной вперед (положение не менять). Ведение мяча в шеренгах с отбиванием о пол на месте и с продвижением вперед. П/и «Море волнуется раз»	2		
		Ноябрь			
17-18	« Ярмарка Лесовика »	Упражнять в обычной ходьбе на пятках, на наружном своде стопы, Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми».	2		
19-20	«Народы - Крыма»	Упражнять в лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет, на гимн. Стенке. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении устойчивого равновесия в прыжках с кубиком зажатым коленями. «Перетягивание каната»	2		
21-22	«Мой город»	Упражнять детей в подскоках до 1 мин (в чередовании с ходьбой). Упражнять в разной ходьбе по скамейке (боком, приставным шагом, на четвереньках). Обучать подтягиванию по скамейке лежа на животе. П/игра «1.2.3.-пару найди».	2		
23-24	«Уроки вежливости»	Обучать забегу и сбегу по восходящей доске балансируя руками. Разучить ходьбу широким выпадом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Эстафета «Тропинка вежливых слов» (разнообразить словарь, работать в коллективе). Эстафета «Тропинка	2		

		вежливых слов»(разнообразить словарь, работать в коллективе).			
		Декабрь			
25-26	«Чужие люди»	Учить детей перестроению в колонны1.2.3; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перешагивание кубиков лежащих на скамейке.Обучать перепрыгиванию через мягкие модули,с разбега. Игра малой подвижности «Что мы видели не скажем, а что делали покажем» (развивать воображение и фантазию).	2		
27-28	Все работы хороши -Игровой стрейтчинг «Отгадай профессию»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить ведению мяча правой и левой ногой в заданном направлении, толкать мяч головой. Стрейтчинг- « Отгадай профессию» Муз.игра «Самолет».	2		
29-30	«Один дома»	Упражнять детей перестроению в колонны1.2.3. Повторить ходьбу на низких четвереньках, ходьба на внешнем своде стопы. Галоп с переходом на марширование. Обучить метанию в цель малым мячом от груди и снизу.В эстафете закрепить передачу мяча руками над головой и между ногами.	2		
31-32	« К нам идет Дед Мороз»	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; повторить перебрасывание мяча друг другу. П\игра: «Не оставайся на полу».	2		
		Январь			
33-34	«Рождество- колядки»	Отрабатывать с детьми поворот по сигналу педагога во время ходьбы в колонне. Обучать подтягиванию по восходящей доске и сбегу с нее. Ходьба боком –приставным шагом по бревну(балансируя руками)П/ игра: «Не оставайся на полу».	2		

35-36	«Эх, снег – снежок»	Обучать элементам игры в хоккей «Загони шайбу». Упражнять в перекрестном лазанье на гимнастической стенке и в положении виса поднимать ноги. Упражнять в беге с высоким подниманием коленей и захлестом ног назад, с преодолением снежных преград-мягких модулей.ОРУ с гантелями.	2		
37-38	«Озорные снеговики»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу; перепрыгивание через м. скамейку стоя боком к ней. Обучать прыгать на одной ноге по малой скамейке, балансируя руками. Музыкальная игра с ускорением «4-шага».	2		
39-40	«Витамины»	Беседа Что такое Витамины?Игровые упражнения на развитие коммуникативных качеств. Музыкальная игра с ускорением «4-шага». ОРУ с гантелями.	2		
		Февраль			
41-42	«Моя одежда»	Учить перепрыгивать через скамейку, с упором рук на скамейку.Упражнять в пробеге по малой скамейке. Ходьба приставным шагом, перекрестным шагом, галоп и ходьба «Часики».Обучать отжиманию с упором рук о пол. Эстафета «Утро солдата»(упражнять в скорости,ловкости).	2		
43-44	«Спорт для мальчишек»	Упражнять в ходьбе выпадам и в ходьбе на внешней стопе. Бег меняя темп и направление по команде инструктора. Развивать внимание в игре «Затейники». Отрабатывать перекрестное лазание и в положении виса сводить и разводить ноги. Закрепить пролезания в дуги.	2		
45-46	«Дружбой надо дорожить»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию	2		

		движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. П/игра «Кто то тихо сидит».			
47-48	«Дикие животные»	Упражнять в медленном беге до 1 мин, в ходьбе спиной вперед, в ходьбе сидя на корточках - с упором рук назад. Упражнять в выполнении танцевальных движений на степях, под музыку. Развивать воображение в игре «Дикие животные».	2		
		Март			
49-50	« Мы юные силачи»	Упражнять в выполнении танцевальных движений на степях, под музыку. Упражнять в подъеме степа в верх,(развивать силу рук). Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег по малой скамейке; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. П/и-«Силачи»(перетягивание каната).	2		
51-52	« Мамины помощники »	Обучать приседанию выпадам на одну ногу не касаясь руками пола. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между стойками ; отрабатывать прыжки на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Упражнять в отжимании с упором рук от пола. В эстафете «Перенеси посуду» (закрепить бег между предметами и бег на скорость не уронив поднос).	2		
53-54	« Весенний ручеек. Вода»	Упражнять в ходьбе по скамейке, с перешагиванием кубиков и в ходьбе по скамейке с перекладыванием кубика под ногами. Эстафета «Ручеек».	2		
55-56	«Полезное неполезное»	Упражнять в метании на дальность, в набивании мяча одной и двумя руками, закрепить кувырок через голову (следить за группировкой тела), закрепить пересчет на 1,2,3 в три круга. В П\ игре «Часики» упражнять прыжкам на скакалке. Закрепить отжимания с упором рук на пол.	2		
		Апрель			

57-58	«Писатели поэты»	Упражнять в беге с остановкой по сигналу и меняя направление .Закрепить прыжки в высоту на двух ногах и одной ноге. Закрепить перепрыгивание через предметы, катание обруча между предметами ,подбрасывание обруча в верх и ловить его. Стретчинг «Мой любимый персонаж»	2		
59-60	« Мы юные космонавты»	Упражнять в беге в сочетании с другими видами движения (прыжки, остановка, присед), в обычном беге; спиной вперед, змейкой, по сигналу – смена ведущего, в беге в быстром темпе 20-30 м., в челночном беге, в обычном беге с чередованием с подъемом на восходящую доску. Закрепить ходьбу по бревну, высоко поднимая прямую ногу вперед и выполняя хлопок под ногой.	2		
61-62	«Юные автомобилисты»	Упражнять в беге в сочетании с другими видами движения (прыжки, остановка, присед), в обычном беге; спиной вперед, змейкой, по сигналу – смена ведущего, в беге в быстром темпе 20-30 м., в челночном беге, в обычном беге с чередованием с подъемом на восходящую доску. Закрепить ходьбу по бревну, высоко поднимая прямую ногу вперед и выполняя хлопок под ногой. Эстафета «Самокат»(развивать внимание,ловкость).	2		
63-64	Закрепить правила ПДД	Закрепить галоп и ходьбу приставным шагом, руки держать за спиной. Упражнять детей в беге друг за другом, соблюдая дистанцию, закрепить: ведение мяча ногами между флажками, катания обруча друг к другу и бросание мяча в корзину двумя и одной рукой из-за головы. Публиц –игра «Светофорчик»(загадки по теме ПДД).	2		
		Май			
65-66	«День победы!»	Упражнять в беге в сочетании с другими видами движения (прыжки, остановка, присед), в обычном беге; спиной вперед, змейкой, по сигналу – смена ведущего, в беге в быстром	2		

		темпе 20-30 м. , в челночном беге, в обычном беге с чередованием с ходьбой по диагонали; закрепить ходьбу по гимн. буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой.			
67-68	« Валеология. Человек и здоровье»	Упражнять в ходьбе на высоких четвереньках, высоко поднимая колено, спиной вперед, в ходьбе по узкой дорожке с заданием для рук, в ходьбе в глубоком приседе, меняя направление движения. Закрепить отжимание от пола и от стены(5-браз), прыжки на двух ногах с продвижением вперед и между предметами. Эстафета «Полезное –не полезное»(закрепить знания о правильном питании).	2		
69-70	«Осторожно-пешеход!»	Упражнять в ходьбе и галопу с остановкой по сигналу. Закрепить приседания с вытянутыми руками вперед, наклонам вниз касаясь носочков. Перепрыгивание через скамейку (с упором рук перед собой (выс 50см). Игра «Кто больше»(перенос предметов разным способом).	2		
71-72	«Береги планету»	Закрепить стойку на одной ноге «Цапля» ходьбу в полуприседе с хлопками перед собой и над головой. Упражнять в подбрасывании мяча в верх и ловить его, бег средней скорости с перехватом гимнастической палки за спиной. Эстафета «Чистая планета»(развивать скорость, ловкость, умение работать в паре).	2		

7. ЛИТЕРАТУРА:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.
5. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.
6. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Т.А. Тарасова Москва 2005 год.
7. Диагностика педагогического процесса по методике Верещагиной Н.В.