

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 96 г. Липецка

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
протокол № 1 от 29.08.2016.



УТВЕРЖДАЮ:

заведующая ДООУ

И.В. Побежимова

**Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»**

Составители:

инструкторы по физической культуре
Чернышова В.Е., Медведев Н.Н.

Аннотация

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» представляет собой систему физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в ДООУ № 96.

Рабочая программа инструктора по физической культуре Чернышовой В.Е. разработана на основании основной образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 96 г. Липецка. В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей всех возрастных групп ДООУ.

Рабочая программа конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»; определяет объем и содержание предлагаемого материала; оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

В рабочей программе представлены 3 раздела:

- Целевой. В нём описаны цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы для всех возрастных групп, подходы к формированию рабочей программы, принципы формирования программы, планируемые результаты освоения программы. Указан перечень нормативно-правовых документов, на основании которых разработана программа.
- Содержательный. В нём представлено содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие». Указан объем регламентируемой образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие» и перспективно-тематическое планирование регламентированной образовательной деятельности для всех возрастных групп. Представлена модель физкультурно-оздоровительной работы.
- Организационный раскрывает методическое обеспечение программы.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.1.1. Перечень нормативных правовых документов
- 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- 1.1.3. Цели и задачи реализации программы.
- 1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей.
- 1.1.5. Планируемые результаты освоения детьми программы (целевые ориентиры).
- 2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательных областей
- 2.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 2 до 3 лет.
- 2.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет
- 2.4. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.
- 2.5. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.
- 2.6. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет.
- 2.7. Перспективное годовое планирование.
- 2.8. Взаимодействие с семьей.
- 2.9. Планирование организации групповых традиций.
- 3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

3. Организационный раздел

- 3.1. Объем образовательной нагрузки.
- 3.2. Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»
- 3.3. Модель физического воспитания дошкольников.
- 3.4. Связь с другими образовательными областями.
- 3.5. Материально – техническое обеспечение программы.
- 3.6. Организация предметно-развивающей среды.
- 3.7. Методическое обеспечение программы.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

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

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

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

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

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

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

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 2— 8 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

1.1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

Разработка рабочей программы по физическому развитию ДООУ № 96, осуществлена на основании нормативных документов и в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.

2. Постановлением от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».
5. Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №96 г. Липецка
6. Уставом ДООУ №96.
7. Положением о рабочей программе педагогов ДООУ № 96.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, мир в котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативных детей в различных видах деятельности, и т. д.

1.1.3. Цели и задачи программы

Цели программы:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование

предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Задачи:

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

Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его

поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.4. Характеристика возрастных особенностей детей

Возрастные особенности детей (3-4 лет)

На третьем году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Движения ребенка еще

не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, но не придерживается точно заданной формы движения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Возрастные особенности детей (4-5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных

связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности детей (5-6 лет).

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

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

Возрастные особенности детей (6-8 лет).

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

1.1.5. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическая культура» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

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

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

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

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

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

К восьми годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития ребенка.

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.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, составлена с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов; расширяет и углубляет содержание образовательной области «Физическое развитие» обязательной части Программы на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко.

Планируемые результаты освоения парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко:

- ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ;
- ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- у ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности;
- у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- ребенок может создавать условия для двигательной деятельности в НОД и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры;
- ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание педагогической работы по освоению образовательных областей

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

развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация;

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

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность:

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи,

математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

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

Самостоятельная деятельность детей

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

2.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 2 до 3 лет.

Развитие движений с 2 лет.

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

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50х50х15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

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

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

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

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

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

Примерный список подвижных игр

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

Развитие движений с 2 до 3 лет.

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

Сохранение и укрепление Физического и психического здоровья детей

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись

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

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

Ползание, лазанье.

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

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

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

Прыжки.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из

исходного положения стоя.

2.3 Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет.

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Направление «Физическое развитие» Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

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

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим регулярное проветривание.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

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

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

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

Образовательная область «Физическое развитие»

«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».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и

смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием, **Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

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

Подвижные игры:

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»

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

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

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

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

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

2.4 Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет.

Средняя группа (4-5 лет)

Направление «Физическое развитие»

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

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

Подвижные игры С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята» С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку» На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Возрастные задачи:

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

2.4.Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет.

Старшая группа (5-6 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья

(«Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

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

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Возрастные задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

2.5.Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 8 лет.

Подготовительная к школе группа (6-8 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

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

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

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

Учить активному отдыху.

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двух-шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку.

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

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

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

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

Возрастные задачи:

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

Перспективное годовое планирование вторая младшая группа (3-4года)

Месяц	№ п/п заня тия	Цель	Методы и приемы	Форма органи зации
1	3	4	5	6
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь	Занятие № 1	Обучение: ходьба по извилистой дорожке S=20см, L=3м. Прыжки на всей ступне с подниманием на носочки (пружинка). Прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты. П/и «Догонялки с персонажем».	Объяснение , показ подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 2	Закреплять умение в прыжках на всей ступне с работой рук(пружинка). Повторить ходьбу по извилистой дорожке S=20см, L= 3м. Обучение: ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м) П/и догонялки с персонажем	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточн ый способ
	Занятие № 3	Закрепить умение в ходьбе по извилистой дорожке с хлопками над головой. Катание мяча двумя руками друг другу. Обучение ползанию на средних четвереньках по прямой (5-6 м) П/и : догонялки с персонажем. «Бегите ко мне» (бег с погремушками в заданном направлении)	Объяснение , показ, подвижная игра	Группов ой способ
	Занятие № 4	Обучение прыжкам на двух ногах, стоя на месте Повторить прокатывание мяча двумя руками друг другу Закрепить ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточн ый способ

		S=20 см, L=5-6м П/и «Птички, летите ко мне»		
	Занятие № 5	Обучение ходьбе с перешагиванием через предметы h=10-15см (через рейки лестницы) Повторить прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя Закрепить умение прокатывать мяч друг другу двумя руками (увеличение расстояния) П/и «Солнышко и дождик»	Объяснение , показ, игровое упражнение , подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 6	Обучать ползанию на средних четвереньках за катящимся предметом Закрепить умение в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя Повторить ходьбу с перешагиванием через рейки лестницы 10-15 см П/и «Догони скорее мяч»	Объяснение , показ, игровое упражнение , подвижная игра	Фронтальное
	Занятие № 7	Обучать прокатывать мяч между предметами S=60см Закрепить ходьбу с перешагиванием через предметы h=10см (через рейки лестницы, между двумя шнурами) Ползание за катящимся предметом П/и «В гости к зверятам» (имитация повадок животных)	Объяснение , показ, игровое упражнение , подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ
	Занятие № 8	Обучать прыжкам на двух ногах с продвижением вперед Повторить прокатывание мяча между предметами S=50см Ползание за катящимся предметом П/и « В гости к зверятам»	Объяснение , показ, игровое упражнение , подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №9	Повторить занятие №8		
Ноябрь	Занятие № 10	Обучение ходьбе по наклонной доске и спуск с неё. Повторить прыжки на двух ногах с	Объяснение , показ, подвижная	Индивидуальный способ

		продвижением вперед. Закрепить умение прокатывать мяча между предметами. П/и «Лесные жуки»: учить ориентироваться в пространстве	игра	Групповой способ
	Занятие № 11	Обучение ползанию по доске на средних четвереньках (по мосту L=3,5-4м) Повторить ходьбу по наклонной доске и спуск с неё. Закрепить умение в прыжках на месте в паре. П/и: «Ветерок играет осенними листьями» (закрепить знание цветов)	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 12	Обучать прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Повторить ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4м. Закрепить умение в ходьбе по наклонной доске и спуск с неё. П/и : «Кот и цыплята»	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 13	Обучать прыжкам вверх на месте с целью достать предмет. Повторить прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Закрепить умение ползать на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4м. Закрепить правила игры «Кот и цыплята».	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 14	Обучение ходьбе по наклонной доске и спуск с неё. Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Закрепить умение прокатывать мяча между предметами. П/и «Лесные жуки»: учить ориентироваться в пространстве	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 15	Обучение ползанию по доске на средних четвереньках (по мосту L=3,5-4м) Повторить ходьбу по наклонной доске и спуск с неё. Закрепить умение в прыжках на месте в паре.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ

		П/и: «Ветерок играет осенними листьями» (закрепить знание цветов) Обучение ползанию по доске на средних четвереньках (по мосту L=3,5-4м) Повторить ходьбу по наклонной доске и спуск с неё. Закрепить умение в прыжках на месте в паре. П/и: «Ветерок играет осенними листьями» (закрепить знание цветов)		
	Занятие № 16	Обучать прокатывать мяч под дугу с целью сбить кеглю. Повторить ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4м. Закрепить умение в ходьбе по наклонной доске и спуск с неё. П/и : «Кот и цыплята»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный
	Занятие № 17	Обучать прыжкам вверх на месте с целью достать предмет. Повторить прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Закрепить умение ползать на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4м. Закрепить правила игры «Кот и цыплята».	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 18	Повторить занятие № 15		
Декабрь	Занятие № 19	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить прыжки вверх с места с целью достать предмет Закрепить умение прокатывать мяч между ножками стула с целью сбить кегли. Ознакомить с правилами игры «Светофор и цветные автомобили»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 20	Обучить детей подлезать под дугу не касаясь пола руками	Объяснение, показ,	Поточный

		Повторить ходьбу по гимнастической скамейке (мостику) Закрепить умение в прыжках вверх с места с целью достать предмет П/и «Светофор и цветные автомобили»	подвижная игра	способ
	Занятие №21	Обучить детей бросанию мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте Повторить подлезание под дугу не касаясь руками пола Закрепить умение в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук П/и «Найди себе пару с такой же игрушкой» (ориентировка в пространстве)	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 22	Обучать детей прыгиванию с высоты (со скамейки h=15 см) Повторить бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте Закрепить умение в подлезании несколько подряд расположенных дугу не касаясь руками пола П/и «Солнышко и дождик»(бег и ориентир в ограниченном пространстве)	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 23	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Повторить прыжки вверх с места с целью достать предмет Закрепить умение прокатывать мяч между ножками стула с целью сбить кегли. Рассказать правила игры «Светофор и цветные автомобили»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 24	Обучать детей подлезать под дугу не касаясь пола руками Повторить ходьбу по гимнастической скамейке (мостику) Закрепить умение в прыжках вверх с места с целью достать предмет П/и «Светофор и цветные автомобили»	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

	Занятие № 25	Обучать детей бросанию мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте Повторить подлезание под дугу не касаясь руками пола Закрепить умение в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук П/и «Найди себе пару с такой же игрушкой» (ориентировка в пространстве)	Объяснение , показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №26	Обучать детей прыгиванию с высоты (со скамейки h=15 см Повторить бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте Закрепить умение в подлезании несколько подряд расположенных дугу не касаясь руками пола П/и «Солнышко и дождик»(бег и ориентир в ограниченном пространстве)	Объяснение , показ, подвижная игра	
Январь	Занятие № 27	Обучать детей ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой Закрепить умение бросать мяч двумя руками об пол и ловля его Спрыгивание с высоты вниз h=20см П/и «Найди себе пару с такой же игрушкой»	Объяснение , показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 28	Закрепить прыгивание с высоты с приземлением в обозначенный круг =20см Повторить умение ходьбы по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой П/и «Найди себе пару с такой же игрушкой»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ
	Занятие № 29	Обучать детей ловить мяч брошенный воспитателем (расстояние 70-90 см) Закрепить умение в ходьбе по гимнастической скамейке с мячом над головой Повторить проползание под дугу	Объяснение , показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ

		произвольным способом П/и «Мой веселый звонкий мяч»(прыжки + бег с увертыванием)		
	Занятие № 30	Обучать детей прыжкам в длину с места (расстояние 40см) Повторить умение ловить мяч. Брошенный воспитателем (расстояние 1-1,5м) П/и «Мой веселый звонкий мяч»(прыжки + бег с увертыванием)	Объяснение , показ, подвижная игра	групповой способ
	Занятие № 31	Повторить занятие №27	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 32	Повторить занятие №30	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
Февраль	Занятие № 33	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Повторить прыжки в длину с места (расстояние 40см) Закрепить умение ловить мяч брошенный воспитателем (расстояние 1,5м) П/и «Кот и мыши»(игра с бегом)	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	Учить детей переползать через бревно боком h=40см Закрепить умение в прыжках в длину (расстояние 40-50см) Повторить ходьбу по гимнастической скамейке на высоких четвереньках П/и с бегом «Кот и мыши»	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 35	Закрепить умение в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Повторить переползание через бревно боком h=40см Учить детей бросать мяч вперед двумя руками с низу (вдаль) П/и «Веселая карусель»(бег по кругу держась за руки с ускорением и замедлением темпа)	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 36	Обучать детей прыжкам со сменой положения ног (врозь - вместе) Повторить бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («испугались») Закрепить переползание через бревно $h=40\text{см}$ п/и «Веселая дудочка» - дудочка играет все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 37	Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Повторить прыжки в длину с места (расстояние 40см) Закрепить умение ловить мяч брошенный воспитателем (расстояние 1,5м) П/и «Кот и мыши»(игра с бегом)	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 38	Учить детей переползать через бревно боком $h=40\text{см}$ Закрепить умение в прыжках в длину (расстояние 40-50см) Повторить ходьбу по гимнастической скамейке на высоких четвереньках П/и с бегом «Кот и мыши»	Объяснение , показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ
	Занятие № 39	Закрепить умение в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках Повторить переползание через бревно боком $h=40\text{см}$ Учить детей бросать мяч вперед двумя руками с низу (вдаль) П/и «Веселая карусель»(бег по кругу держась за руки с ускорением и замедлением темпа)	Объяснение , показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 40	Обучать детей прыжкам со сменой положения ног (врозь - вместе) Повторить бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («испугались») Закрепить переползание через бревно $h=40\text{см}$ п/и «Веселая дудочка» - дудочка играет	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ

		все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие		
Март	Занятие № 41	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), стоя на месте Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы П/и с бегом «У медведя во бору»	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 42	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, переход на лесенку Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног (вместе – врозь) в движении П/и «Солнышко и дождик» (с участием персонажа сказки)	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 43	Прыжки через предметы h=5-10 см Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, с переходом на неё П/и «Солнышко и дождик» (с участием персонажа сказки)	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 44	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20см друг от друга Бросание большого мяча из-за головы двумя руками через веревку П/и с бегом «У медведя во бору»	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие №45	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног (врозь – вместе), стоя на месте Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы П/и с бегом «У медведя во бору»	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 46	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, переход на лесенку	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ

		Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15см друг от друга Прыжки со сменой положения ног (вместе – врозь) в движении П/и «Солнышко и дождик» (с участием персонажа сказки)	игра	
	Занятие № 47	Прыжки через предметы h=5-10 см Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки, с переходом на неё П/и «Солнышко и дождик» (с участием персонажа сказки)	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 48	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20см друг от друга Бросание большого мяча из-за головы двумя руками через веревку П/и с бегом «У медведя во бору»	Объяснение , показ, подвижная игра	Поточный способ
Апрель	Занятие № 49	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) Прыжки через предметы h=5-10см Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из – за головы П/и на ориентировку в пространстве «Найди свой домик (место)»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 50	Лазанье по лестнице – стремянке и спуск с неё Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) Прыжки через предметы h=5-10см П/и на ориентировку в пространстве «Найди свой домик (место)»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 51	Лазанье по лестнице – стремянке и спуск с неё Бросание мяча вверх и попытка поймать его Влезание на гимнастический бум + поворот вокруг себя с переступанием п/и с бегом «Лохматый пес»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 52	Лазанье по лестнице – стремянке и спуск с неё	Объяснение , показ,	Групповой способ

		Бросание мяча вверх и попытка поймать его Обучение прямому галопу п/и с бегом «Лохматый пес»	подвижная игра	способ
	Занятие №53	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) Прыжки через предметы h=5-10см Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из – за головы П/и на ориентировку в пространстве «Найди свой домик (место)»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Лазанье по лестнице – стремянке и спуск с неё Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону) Обучать детей прыжкам в высоту с места через шнур h=5см П/и на ориентировку в пространстве «Найди свой домик (место)»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №55	Лазанье по гимнастической лестнице и спуск с неё Обучать детей метанию на дальность правой и левой рукой (2-2,5м) Влезание на гимнастический бум + поворот вокруг себя с переступанием п/и с бегом «Лохматый пес»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №56	Лазанье по лестнице – стремянке и спуск с неё Бросание мяча вверх и попытка поймать его Обучение прямому галопу п/и с бегом «Лохматый пес»	Объяснение , показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №57	Повтор занятия №49		Групповой способ
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

Перспективное годовое планирование средняя группа (4-5 лет)

Месяц	№ п/п заня тия	Цель	Методы и приемы	Форма организа ции
1	3	4	5	6
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь	Заня тие № 1	Закреплять умение принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях с ходу, не задевая шнур. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков с продвижением вперед на двух ногах.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Группово й способ
	Заня тие № 2	Закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча двумя руками снизу. Приучать детей в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх. Следить за правильным приземлением. В подвижной игре «Кролики» приучать детей выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ
	Заня тие № 3	Закреплять умение в прыжках с продвижением вперед энергично отталкиваться одновременно двумя ногами вперед-вверх, правильно приземляться. Упражнять детей в умении выполнять подтягивания на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выполнять подлезание на ладонях и коленях под шнур, не задевая его.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточны й способ
	Заня тие № 4	Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. Закреплять умение выполнять	Объяснение, показ, подвижная	Поточны й способ

		подтягивание на руках, лежа на животе на гимнастической скамейке. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять прыжки с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами. Приземляться легко, перекатом с носка на всю стопу в спокойной обстановке.	игра	
	Занятие № 5	Упражнять детей в умении прокатывать большой мяч двумя руками снизу в определенном направлении, регулируя силу броска. Учить детей готовиться к быстрому бегу, выполнять ускорение. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение выполнять легкие, пружинистые прыжки на двух ногах с продвижением вперед в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 6	Учить детей при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Обращать внимание на сгибание ног в коленях и на выполнение переката с носка на пятку. Привлекать внимание детей к использованию замаха для увеличения силы при прокатывании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Наседка и цыплята» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 7	Закреплять умение детей в прыжках с продвижением вперед при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка. Приучать детей подбрасывать мяч невысоко перед собой, ловить, захватывая его с боков. Обратить внимание на согласованные движения рук и ног: при ловле сгибаются руки и ноги, при броске они выпрямляются. В подвижной игре «Кто быстрее?» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ

		правильное и.п. для бега.		
	Занятие № 8	Упражнять детей в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить, захватывая его с боков. В подвижной игре «Кто быстрее» закреплять умение выполнять бег с ускорением и замедлением, принимать правильное и.п. для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ Фронтальный способ
	Занятие №9	Повторить занятие №8		
Ноябрь	Занятие № 10	Закреплять умение принимать правильное и.п. при метании мешочка одной рукой снизу. Познакомить с фазами метания: прицелиться, замахнуться, бросить. Закреплять умение выполнять подлезание под шнур на ладонях и коленях с ходу. В подвижной игре «Зайцы и волк» приучать детей пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в момент погони.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 11	Упражнять детей в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой. Закреплять умение правильно приземляться одновременно на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю ступню в прыжках со скамьи высотой 30 см, принимать правильное и.п. В подвижной игре «Кролики» приучать детей пользоваться подлезанием на ладонях и коленях только при преодолении препятствия, быстро освобождать место другим играющим	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 12	Упражнять детей в прокатывании малого мяча одной рукой снизу на расстояние до 10м, выполняя правильно прицеливание, замах и бросок. Закреплять умение принимать правильное и.п. припрыгивание с куба высотой 40 см,	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ

		приземляться перекатом с носка на всю ступню. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.		
	Занятие № 13	Закреплять умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании маленького мяча одной рукой снизу. Упражнять детей в умении приземляться мягко на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу при прыгивании с куба высотой 40 см. В подвижной игре «Перелет птицы» закреплять умение переходить от бега к лазанью по гимнастической стенке, правильно захватывая рейку руками, ногу ставить на середину стопы.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, поточный способ
	Занятие № 14	Закреплять умение отбивать мяч двумя руками о землю точно перед собой, ловить, захватывая мяч с боков; согласовывать движения рук и ног. Знакомить детей со способом передвижения на ступнях и ладонях. Предложить детям самостоятельно показать действия этим способом на основе знаний о принципе названия способов подлезания, ползания (по точкам опоры). В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение прыгивание со скамьи, приземляясь на две ноги с перекатом с носка на всю ступню, подлезать на ступнях без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 60 см.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 15	При подбрасывании, отбивании и ловле большого мяча развивать согласованное движение рук и ног; мяч вверх – ноги выпрямляются, мяч вниз – ноги сгибаются. Упражнять детей в ползании на ступнях и ладонях по скамейке. Учить детей выполнять бег из и.п. стоя	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ

		спиной к направлению движения. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.		
	Занятие № 16	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Упражнять детей в умении быстро выполнять разворот в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение ползать в быстром темпе по доске на ступнях и ладонях. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять регулировать силу толчка при прыгивании со скамьи.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный
	Занятие № 17	Упражнять детей в умении сочетать подбрасывание и ловлю, отбивание и ловлю большого мяча, согласуя движения рук и ног. Учить детей регулировать силу толчка при прыгивании с куба через узкий и широкий ручей. Показать значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. В подвижной игре «У медведя во бору» закреплять умение детей выполнять бег из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ
	Занятие № 18	Повторить занятие №17		
Декабрь	Занятие № 19	Закреплять умение регулировать силу толчка при прыгивании с куба с поворотом на 90 гр. Побуждать детей выпрыгивать выше вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Предложить детям определить, каким способом можно подлезть быстро и не задеть под шнур на высоте 60 см. побуждать детей пользоваться названием способов подлезания. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять детей в умении регулировать скорость движения, бегать в рассыпную, не	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		наталкиваясь друг на друга.		
	Занятие № 20	Закреплять умение выпрыгивать выше вверх, регулируя силу толчка. Показать детям значение выноса рук в момент приземления для сохранения равновесия. Закреплять умение принимать правильное и.п. Дать детям понятие, что на ладонях и ступнях можно ползать только тогда, когда препятствие высокое. В подвижной игре «Светофор» закреплять умение принимать правильное и.п. при прокатывании большого мяча. Бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие №21	В прыжках через валики высотой 10 см закреплять умение энергично отталкиваться от пола за счет резкого выпрямления ног. Развивать силу мышц рук при подтягивании на руках по скамье из положения лежа на животе. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 22	Упражнять детей в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места (ч/з валики высотой 20см), приземляться мягко на две ноги. Развивать мышцы рук в подтягиваниях на руках по скамейке лежа на животе. Учить детей ходить приставным шагом прямо по шнуру, приставляя пятку к носку, сохраняя правильную осанку. В подвижной игре «Котята и щенята» закреплять умение передвигаться на ступнях и ладонях, выполняя подлезание под шнур, натянутый на высоте 60 см, подниматься и опускаться по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие	Закреплять умение детей использовать взмах руками для увеличения силы толчка в прыжках в высоту с места.	Объяснение, показ, игровое упражнение,	Поточный способ

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

		развивать быструю ориентировку в пространстве.		
	Занятие № 28	Упражнять детей в умении приземляться одновременно на две полусогнутые ноги в прыжках в длину с места. Развивать согласованные действия рук и ног при толчке и приземлении. Упражнять детей в умении подбрасывать мяч перед собой и правильно его ловить, согласуя движения рук и ног. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» приучать детей выполнять подлезание быстро, не задевая препятствие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтально
	Занятие № 29	Закреплять умение принимать правильное и.п. при спрыгивании, отталкиваться одновременно двумя ногами. Упражнять детей в перебрасывании мяча в парах. Приучать выпускать мяч партнеру по дугообразной траектории. В подвижной игре «Цветные автомобили» упражнять в умении пользоваться с ускорением при беге, увертываться при перемещении с разной скоростью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, индивидуальный способ
	Занятие № 30	В прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 гр. В разные стороны и с разной полетностью. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы и захватывать рейку круговым хватом. В подвижной игре «Мяч через сетку» упражнять в использовании дугообразной траектории при перебрасывании мяча.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 31	При лазании по гимнастической стенке упражнять детей в слитном выполнении движений при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. В подтягивании на руках лежа на скамейке побуждать детей за одно подтягивание продвинуть туловище как можно дальше. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см. обратить внимание на способы подлезания в условиях, когда у детей руки пустые (бегут во двор) и когда заняты (несут зернышки).		
	Занятие № 32	Закреплять умение при лазанье по гимнастической стенке выполнять слитно действия при подъеме и спуске. Развивать функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч. Упражнять в подтягивании на руках лежа на скамейке, привлекать внимание к прямому туловищу предлагать детям менять положение ног. В подвижной игре «Наседка и цыплята» закреплять умение регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки высотой 30см, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Февраль	Занятие № 33	Упражнять детей в умении бросать мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. Знакомить детей с переходом на соседний пролет гимнастической стенки приставным шагом боком: переставить ногу, перехватив рукой, приставить ногу, а затем руку. Упражнять детей в умении пользоваться подлезанием на ступнях без опоры на руки и на ладонях и коленях в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, слушать сигнал. Упражнять в умении строиться в колонну, круг.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	Упражнять детей в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска. Выполнять замах в зависимости от требований к дальности броска. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		мешочек вдаль. Привлекать внимание детей к переносу тяжести тела с одной ноги на другую при замахе и броске. В подвижной игре «Кролики» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия, ориентироваться в пространстве.		
	Занятие № 35	Закреплять умение регулировать силу броска при прокатывании малого мяча. Закреплять умение в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление, использовать замах для увеличения дальности прыжка. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 36	Закреплять умение подлезать по дугу высотой 60см на ступнях без рук, на ладонях и ступнях. Обратить внимание, каким способом подлезать легче и быстрее. Упражнять детей в слитном выполнении фаз прыжка в длину с места предложить детям самостоятельно оценить успешность выполнения задания. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать при метании согласованные действия рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 37	Предложить детям определить, почему надо уметь подлезать по-разному; сказать как они могут подлезать и не задевать препятствие⁴ отметить, на одинаковой ли высоте находятся красный и белый шнуры⁴ ответить на вопрос: подлезая под какой шнур нужно ниже прогнуться? Упражнять детей в умении выполнять бег широкими шагами, пробегая из обруча в обруч. Знакомить детей с функцией маховой и толчковой ноги при выполнении прыжков на одной ноге на месте, привлечь внимание детей к положению маховой ноги. В подвижной игре «Мяч через сетку»	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		побуждать детей сильнее отталкивать большой мяч, используя движения ног.		
	Занятие № 38	Закреплять умение сохранять равновесие и регулировать силу толчка при прыгивании с куба. Побуждать детей к оценке приземления. Упражнять детей в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см. В подвижной игре «Мыши в кладовой» приучать детей выполнять подлезание на ступнях без помощи рук, ступнях и ладонях в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ
	Занятие № 39	Упражнять детей в умении сохранять равновесие после поворота на 90 гр. При прыгивании с куба высотой 25см; выпрыгивать выше вверх, приземляться легко на две полусогнутые ноги перекатом с носка на всю стопу. Закреплять умение придавать точное направление малому мячу при прокатывании его по дорожке шириной 30см. В подвижной игре «Быстро возьми!» упражнять детей в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие № 40	При прыгивании с куба закреплять умение приземляться мягко, сохраняя равновесие, регулировать силу толчка. Самостоятельно оценивать готовность к прыжку. Упражнять детей в умении подниматься на ступнях без помощи рук. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
Март	Занятие № 41	Закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях при помощи рук. Закреплять умение при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		заданий сохранять равновесие, туловище держать прямо. В подвижной игре «Автомобили» закреплять умение отбивать большой мяч об пол, бегать легко, не наталкиваясь друг на друга ориентироваться в пространстве, реагировать на зрительный сигнал.		
	Занятие № 42	Предложить детям определить способ подлезания на четвереньках для прокатывания большого мяча головой. При перебрасывании большого мяча в парах двумя руками от груди закреплять умение соблюдать точное направление, регулировать силу броска. Ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение в прыжках с продвижением вперед и спрыгивании со скамьи регулировать силу отталкивания, сохранять равновесие при приземлении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, фронтальный способ
	Занятие № 43	Закреплять умение передвигаться на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях в быстром темпе. Самостоятельно выбирать наиболее быстрый способ передвижения. Закреплять умение при перебрасывании в парах большого мяча двумя руками от груди соблюдать дугообразную траекторию, точное направление, ловить мяч, захватывая его с боков. В подвижной игре «Куры и цыплята» закреплять умение выполнять спрыгивание со скамьи с поворотом, приземляясь на две ноги, сохраняя равновесие.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 44	Упражнять детей в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе. Приучать переходить от подлезания к бегу. Развивать силу мышц рук при подтягивании на скамейке. В подвижной игре «Самолеты» закреплять умение бегать легко, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие №45	Упражнять детей в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с продвижением вперед. Развивать силу мышц рук при прокатывании набивных мячей. В подвижной игре «Котят и щенят» закреплять умение передвигаться на коленях и ступнях в быстром темпе, подниматься на гимнастическую стенку на 3 рейки от пола.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 46	Закреплять умение сочетать взмах руками с пружинистыми движениями ног при толчке и приземлении. Приучать детей перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории. Закреплять умение принимать и.п. при броске от груди двумя руками. В подвижной игре «Котят и щенят» закреплять умение передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, подниматься до ленты (лазанье на 2-3 рейки) и спускаться по гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 47	Упражнять детей самостоятельно определять необходимой силы и амплитуды движения руками при выполнении прыжка через узкий и широкий ручей. Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч в парах с отскоком от земли и без отскока, придавая точное направление и регулируя силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу. Закреплять умение выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 48	В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, набирать высоту для полета. Знакомить детей с траекторией полета мяча при броске в корзину одной рукой снизу. Закреплять умение согласовывать движения рук и ног.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

		В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении передвигаться на ладонях и ступнях в быстром темпе, переходить от ползания к бегу.		
Апрель	Занятие № 49	Закреплять умение отталкиваться энергично одновременно двумя ногами в прыжках с продвижением вперед. Закреплять умение принимать и.п. при метании в зависимости от величины предмета. Предложить детям забросить мяч в корзину одной рукой снизу, затем большой мяч двумя руками снизу. В подвижной игре «Цветные автомобили» приучать детей на установленный сигнал быстро менять направление в беге из и.п. стоя спиной к направлению движения.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 50	Закреплять умение переходить с одного пролета гимнастической стенки на другой. Знакомить детей с приемом выполнения кругового замаха от груди двумя руками при перебрасывании большого мяча в парах. В подвижной игре «Кто быстрее принесет кубик?» упражнять в умении быстро подлезать с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 51	Закреплять умение выполнять круговой замах при перебрасывании большого мяча двумя руками от груди, привлекать внимание к дугообразной траектории движения мяча при перелете. Упражнять детей в самостоятельном определении последовательности действий при выполнении перехода на высоте с одного пролета на другой. В подвижной игре «Бездомный заяц?» закреплять умение легко ориентироваться в пространстве, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 52	Упражнять в умении придавать мячу точное направление при броске в горизонтальную цель. Согласовывать движения рук и ног при выполнении замаха двумя руками от груди. Учить детей вращать скакалку,	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		согласовывать вращения с продвижением. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, не пропуская реек.		
	Занятие №53	Закреплять умение сочетать точное направление с энергичным броском при попадании большого мяча в корзину. Предложить детям назвать выбранный способ метания. Упражнять в умении выполнять прыжки через скакалку, вращать скакалку кистями рук, согласовывать вращение скакалки с прыжком. В подвижной игре «Перелет птиц» закреплять умение подниматься и спускаться по гимнастической лестнице.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при попадании в корзину с расстояния 2-3 м. Закреплять умение выполнять прыжки через скакалку. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №55	Упражнять в умении выполнять переход с одного пролета на другой на середине гимнастической стенки. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу, двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжков в длину с места. Привлечь внимание к отталкиванию вперед-вверх. Закреплять умение принимать и.п. в зависимости от величины предмета при броске мяча в корзину одной рукой снизу,	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ

		двумя руками снизу. В подвижной игре «Пастух и стадо» приучать детей самостоятельно пользоваться разными способами подлезания в соответствии с условиями игры в спокойной обстановке.		
	Занятие №57	Закреплять умение при метании на дальность использовать дугообразную траекторию. Закреплять умение перелезать через бревно с ходу быстро, упором руками смягчать прикосновение туловища с бревном. В подвижной игре «Зайцы и волк» закреплять умение пользоваться прыжками с продвижением вперед на двух ногах в тревожной ситуации.		Фронтальный способ
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

Перспективное годовое планирование старшая группа (5-6 лет)

Месяц	№ п\п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	3	4	5	6
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь	Занятие № 1	Формировать у детей представление о правильном положении головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в мягком приземлении на полусогнутые ноги на носки при подпрыгивании на месте на двух ногах. Закреплять умение бросать большой мяч перед собой и ловить его, захватывая с боков. Упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками 4-5 раз подряд. В подвижной игре «Волшебные елочки» закреплять умение принимать правильную осанку.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Формировать слитность перехода от одного прыжка к другому при продвижении вперед. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. В подвижной игре «Волшебные елочки» приучать детей принимать позу в свободном передвижении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 3	Упражнять детей в умении сохранять правильную осанку при ходьбе. Обращать внимание на движение руками при ходьбе. Упражнять детей в подвижной игре «Подбрось – поймай, упасть не давай» в умении бросать мяч точно перед собой, ловить, захватывая его с боков. Закреплять с детьми принцип названий различных способов подлезания. Упражнять детей в умении менять положение головы в разных фазах выполнения подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 4	Предложить детям самостоятельно оценить умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Предложить детям определить, какие из знакомых способов подлезания пригодны для подлезания под шнур, подвешенный высоко, а какие – под шнур, опущенный низко. В подвижной игре «Зайцы и волк» упражнять детей в выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 5	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при выполнении прыжка в длину с места. Упражнять детей в мягком приземлении. Упражнять детей в умении самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты В подвижной игре «Найди себе пару» развивать быстроту реакции на сигнал и умение ходить в парах врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол. Упражнять детей в правильной ловле мяча. В прыжках в длину с места закреплять умение энергично отталкиваться и сочетать толчок со взмахом рук. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мы - веселые ребята».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 7	Закреплять умение регулировать силу толчка при выполнении прыжков в длину с места с помощью рук. Упражнять детей в умении сочетать движение рук и ног в подбрасывании и отбивании мяча. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей действовать точно по сигналу. В беседе обращать внимание на предупреждение нарушения осанки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ Фронтальный способ

	Занятие № 8	Закреплять умение бросать большой мяч от груди двумя руками. Знакомить с выполнением кругового замаха при метании. Упражнять детей в согласовании движений рук и ног при замахе и броске. Упражнять детей в ползании на ладонях и коленях между шнурами. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» приучать детей без напоминания принимать правильное исходное положение для бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
Ноябрь	Занятие № 10	Упражнять детей в умении пользоваться круговым замахом при выполнении метания большого мяча вдаль. Ознакомить детей с пролезанием в обруч боком. Определить последовательность действий: встать к обручу боком перенести ногу в обруч, перекатиться и выпрямиться. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять детей в быстром ускорении.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой Индивидуальный способ
	Занятие № 11	Закреплять умение пролезать в обруч боком. Упражнять детей в умении выполнять сильный бросок при метании большого мяча на дальность. В подвижной игре «Караси и щука» приучать детей выполнять подлезание с ходу, выбирая способы подлезания в зависимости от высоты.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ Фронтальный способ
	Занятие № 12	В прыжках с доставанием до предмета научить детей определять место толчка. Упражнять детей в отбивании и ловле после отскока от пола большого мяча в парах. Упражнять детей в выполнении быстрого подлезания на ступнях без рук и на ладонях и коленях в подвижной игре «Караси и щука».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 13	Учить детей отбивать мяч от пола ладонью. Закреплять умение передвигаться по наклонному скату различными способами.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ, поточный способ

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

		Упражнять детей в умении принимать правильное и.п. и замах при бросании мешочка в обруч. В подвижной игре «Кот и мыши» приучать детей быстро выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия.	игра	
Декабрь	Занятие № 18	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения. Закреплять умение метать мелкие предметы вдаль. Знакомить детей с подлезанием на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» закреплять умение быстро переходить от прыжков на месте к бегу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 19	Упражнять детей в выполнении энергичного замаха при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. Обратить внимание на перенос центра тяжести с одной ноги на другую. Закреплять умение пользоваться разными способами подлезания в зависимости от высоты. Упражнять детей в подвижной игре «Мы - веселые ребята» в быстром переходе от прыжков к бегу.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №20	Учить детей изменять направление толчка при прыгивании с предмета. Предложить детям прыгивать в плоский обруч, лежащий спереди, слева, справа. Упражнять детей в сочетании замаха и броска при метании мешочка вдаль одной рукой снизу. В подвижной игре «Парные перебежки» приучать детей быстро набирать скорость.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 21	Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке с помощью рук. Развивать силу мышц рук. Упражнять детей в регулировании силы отталкивания в зависимости от задания при прыгивании.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ

		Упражнять детей в правильном захватывании рейки при выполнении лазанья. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в выполнении ускорения.		
	Занятие № 22	Упражнять детей в правильном захватывании рейки при лазанье. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе с помощью рук. Упражнять детей в подвижной игре «Перемени предмет» в умении выполнять ускорение.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 23	По интересам детей Предложить детям самостоятельно выбрать физические упражнения для выполнения после разминки.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	Занятие № 24 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в умении ходить и бегать широкими и семенящими шагами. Развивать умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед на передней части стопы. Выполнять прыжки, мягко опускаясь на полусогнутые ноги. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении выполнять подлезание на ступнях без опоры на руки в быстром темпе.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	
	Занятие №25 (на свежем воздухе)	Приучать детей выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Ознакомить детей с содержанием и правилами игры «Бездомный заяц». Упражнять в беге в быстром темпе.	Объяснение, показ, подвижная игра	
Январь	Занятие № 26	Физкультурный досуг «Ура! Зимние каникулы!»	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	

			игра	
	Занятие № 27 (на свежем воздухе)	Упражнять детей в умении сохранять равновесие при передвижение по скользкой поверхности. Закреплять умение прицельно выполнять бросок при попадании в движущуюся цель, выбирать наиболее подходящий момент, регулировать силу броска. В подвижной игре «Кто быстрее принесет льдинку?» упражнять детей в быстром беге зигзагом.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие № 28	Закреплять у детей навыки ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствовать умение детей подтягиваться в положении лежа, хватом скрестно на гимнастической скамейке. Продолжить работу по формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. В подвижной игре «Собери венки» воспитывать у детей чувство товарищества, взаимовыручки, поддерживать дух честного соревнования.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 29	Определить уровень освоения прыжка в длину с места. Отметить количественные и качественные показатели выполнения. Оценить правильность выполнения и результативность метания вдаль мешочка (снизу одной рукой). Обратить внимание на правильность принятия исходного положения и выполнения замаха. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 30	Знакомить детей с подготовительной фазой в прыжках в длину с места: подняться на носки, руки вверх, присесть, отвести руки назад. Упражнять детей в умении вести мяч	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ Поточный

		попрямой. Упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча в парах. В подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?» упражнять детей в быстром подлезании. Способ подлезания дети выбирают самостоятельно. Отметить удачные действия детей.		
	Занятие № 31	Закреплять слитное выполнение всех элементов в прыжках в длину с места. Формировать у детей представление о перекрестной координации. Знакомить детей с забрасыванием большого мяча в вертикальную цель от головы двумя руками.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
Февраль	Занятие № 32	Знакомить детей с функциями толчковой и маховой ноги при выполнении прыжка на одной ноге. Упражнять детей в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета. Упражнять детей в ведении и забрасывании большого мяча в баскетбольную корзину. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в быстрой ориентировке в пространстве при нахождении свободного места для подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, поточный способ
	Занятие № 33	Упражнять детей в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед. Знакомить детей с броском от головы двумя руками при метании большого мяча вдаль. Упражнять детей в умении сохранять равновесие при ходьбе по узкой гимнастической скамейке. Упражнять детей в умении ориентироваться и выбирать нужный способ подлезания в подвижной игре «Чья команда быстрее пробежит к флажку?».	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, Групповой способ

Занятие № 34	В прыжках с места на предметы приучать детей подтягивать ноги к животу. В упражнении с малым мячом развивать у детей умение перебрасывать мяч из руки в руку. Упражнять детей в правильном хвате за рейку в лазанье чередующимся шагом. Упражнять детей в беге с увертыванием, мягком приземлении при спрыгивании в игре «Выше ноги от земли».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Занятие № 35	Приучать детей при перебрасывании мяча из руки в руку сочетать движения рук и ног. В запрыгивании побуждать детей выполнять энергичный замах руками. Упражнять детей в перекрестной координации при ползании между рейками гимнастической лестницы. В подвижной игре «Кто скорее пробежит к флажку?» упражнять детей в умении готовиться к бегу и выполнять ускорение.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
Занятие № 36	Приучать детей принимать правильное и.п. при лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. Закреплять умение энергично отталкивать предмет груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног. Закреплять умение выполнять энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90°. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» приучать детей понимать цель двигательной задачи и решать ее целеобразным образом.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, посменный
Занятие № 37	Упражнять детей в использовании перекрестной координации при лазанье по гимнастической стенке. В прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной ногой, а приземляться одновременно на две ноги, сохранять равновесие. Упражнять детей в энергичном	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, индивидуальный способ

		отталкивании набивного мяча при бросании вдаль. Побуждать детей включать замах для увеличения силы броска. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной, увертываясь от ловишки.		
	Занятие № 38	Упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой и приземляться на две ноги в прыжках в высоту с разбега. Развивать у детей умение определять время броска при метании в движущуюся цель. Упражнять в умении бросать снизу одной рукой. Закреплять умение правильно принимать нужное и. п. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, используя перекрестную координацию. Упражнять детей в беге с увертыванием различными способами в игре «Ловишка, бери ленту!»	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ, посменный
	Занятие № 39	В прыжках в высоту с разбега приучать детей слитно выполнять разбег и толчок одной ногой. Упражнять детей в умении выбирать разные способы подлезания в зависимости от высоты препятствия. Упражнять детей в умении выполнять бег из исходного положения стоя спиной к направлению движения в игре «Два Мороза». Приучать детей регулировать скорость броска с учетом скорости движущегося объекта (забросить в кузов движущейся машины).	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
Март	Занятие № 40	В прыжках в длину с разбега упражнять детей в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две ноги. Упражнять детей в умении самостоятельно выполнять бросок в движущуюся цель: определять время, скорость и направление броска.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, фронтальный

		Развивать быстроту реакции на сигнал и скорость бега в игре «Не оставайся на полу».		
	Занятие № 41	Закреплять умение выполнять прыжки в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие стоя на одной ноге с выполнением движения. Знакомить детей с выполнением замаха из-за головы двумя руками при метании большого мяча вдаль.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ
	Занятие № 42	Упражнять детей в согласовании движений ног, рук и туловища в броске большого мяча из-за головы двумя руками. Упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка в прыжках в длину с разбега. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 43	Побуждать детей к энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места. Развивать у детей умения выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу, самостоятельно выбирать способ броска. Развивать силу мышц рук при выполнении подтягивания на скамейке. Познакомить с правилами и содержанием подвижной игры «Хитрая лиса».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №44	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в длину с места. Развивать умение балансировать при передвижении по шатающейся поверхности. Знакомить детей с ползанием по-пластунски, обратить внимание на координацию движений рук и ног. В подвижной игре «Мяч по кругу» упражнять детей в точном	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ

		перебрасывании и ловле мяча.		
	Занятие № 45	Упражнять детей в правильном выполнении прыжка в высоту с разбега, обратить внимание на сохранение равновесия при приземлении. Закреплять умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски. В подвижной игре «Мяч по кругу» развивать умение распределять внимание на два движущихся объекта.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 46	Развивать умение воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Знакомить детей с замахом вперед и вверх при бросании мешочка вдаль (обратить внимание на перенос центра тяжести, согласовывать движений рукой с переносом центра тяжести). В подвижной игре «Чья команда быстрее разгрузит баржу с арбузами?» развивать точность соблюдения направления при броске.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 47	Упражнять детей в сочетании замаха и броска при выполнении метания вдаль предмета малого размера. Развивать у детей умения группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка, сохранять равновесие при приземлении. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами. В подвижной игре «Пятнашки» формировать умение согласовывать свои действия с водящим.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №48	Повторить занятие №47		
Апрель	Занятие	Упражнять детей в энергичном	Объяснение,	Фронтальный

№ 49	выполнении толчка с использованием взмаха руками при запрыгивании. Развивать у детей глазомер и регуляцию силы броска при сбивании маленьким предметом. Закреплять умение выполнять слитно замах и бросок с использованием переноса центра тяжести с одной ноги на другую. Приучать детей ползать по-пластунски для преодоления препятствий. 4. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром лазанье с использованием перекрестной координации.	показ, подвижная игра	способ
Занятие № 50	Упражнять детей в сохранении равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку. Развивать умение регулировать силу броска при сбивании предметов. Упражнять детей в правильном выполнении прыжков в длину с разбега. Оценивать траекторию полета. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в умении переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ, индивидуальный
Занятие № 51	Упражнять детей в умении регулировать силу броска при сбивании предмета. Развивать функцию равновесия при ходьбе по скамейке. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром подлезании и лазанье.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
Занятие № 52	Учить детей сочетать вращение короткой скакалкой с прыжком. Развивать у детей самостоятельность в действиях с мячом. 3. Упражнять детей в пролезании в обруч разными способами. В подвижной игре «Волк во рву» уметь выбирать место и время для выполнения прыжка. Закреплять умение пользоваться прыжком в длину с разбега в игровой ситуации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие №53	В перебрасывании большого мяча через сетку упражнять детей в использовании амплитуды вперед-вверх. Для энергичного перебрасывания применять сочетание движений рук и ног. В прыжках через короткую скакалку сочетать вращение и подпрыгивание. В подвижной игре "Волк во рву" упражнять детей в использовании прыжка в длину с разбега.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Мышеловка». Разучить с детьми выполнение кругового замаха при метании вдаль малого предмета из-за плеча одной рукой. Развивать у детей умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой , фронтальный способ
	Занятие №55	Упражнять детей в выполнении прыжков в высоту с разбега. Закреплять умение выполнять круговой замах в метании мешочка вдаль. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. Развивать умение использовать перекрестную координацию при лазанье на гимнастической стенке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Индивидуальный способ
	Занятие №56	Упражнять детей в умении выполнять прыжок в длину с разбега. Развивать силу мышц рук при бросании набивного мяча. Закреплять умение энергично отталкивать предмет. 3. Развивать умение пользоваться перекрестной координацией при лазанье по шаткой опоре. В подвижной игре «Охотник И утки» упражнять детей в попадании в движущуюся цель и развивать увертливость в беге.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №57			
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

Перспективное годовое планирование подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	№ п/п занятия	Цель	Методы и приемы	Форма организации
1	3	4	5	6
Сентябрь		Адаптация. Педагогическое обследование.	Тестовые задания	
Октябрь	Занятие № 1	Предложить детям назвать правильное положение головы и туловища при ходьбе. Упражнять детей в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в подпрыгиваниях на месте с разной силой отталкивания. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой выше и правильно ловить его. Сочетать движения рук и ног. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 2	Развивать у детей умение сохранять правильную осанку при ходьбе. Упражнять детей в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями. Закреплять умение мягко приземляться. Развивать перекрестную координацию в ползании. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Перелет птиц». Упражнять детей в умении выполнять лазанье, не пропуская реек.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 3	Упражнять детей в умении регулировать силу толчка в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой, ловить его, сочетая движения рук и ног. Закреплять умение выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Перелет птиц»	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ

		упражнять детей в умении лазать с использованием перекрестной координации.		
	Занятие № 4	Упражнять детей в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую. В прыжках через валик упражнять детей в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении. Развивать у детей умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять детей лазанье с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ Поточный способ
	Занятие № 5	Закреплять умение выполнять прыжок в длину с места. Привлечь внимание детей к выполнению замаха для увеличения дальности полета. Приучать детей самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия. Стремиться выполнить подлезание с ходу. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении принимать и. п. и быстро набирать скорость бега.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 6	Закреплять умение согласовывать движения рук и ног при отбивании мяча о пол и ведении его по прямой. В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном выполнении замаха и отталкивания. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Коршун и наседка».	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ

	Занятие № 7	В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять движение на пределе своих возможностей. Упражнять детей в умении вести мяч между предметами, меняя скорость движения при ведении мяча. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» закреплять умение выбирать способ подлезания, быстро переходить от бега к подлезанию.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 8	Упражнять детей в правильной ловле и точном бросании большого мяча. Оценить согласованность действий рук и ног. Закреплять умение лазать с использованием перекрестной координации при подъеме и спуске по гимнастической стенке. В подвижной игре «Перемени предмет» закреплять умение быстро набирать скорость и проявлять ловкость при смене предметов.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №9	Повторить занятие №8		
Ноябрь	Занятие № 10	Упражнять детей в умении сочетать ведение мяча и забрасывание его в баскетбольную корзину от головы двумя руками или от груди двумя руками. Закреплять умение пролезать в обруч, выполняя последовательно цепь действий: перенести ногу через обруч на другую сторону, перенести центр тяжести на эту ногу. Формировать слитное выполнение всех движений. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться спиной вперед, боком.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

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

	Занятие № 15	Упражнять детей в ведении и забрасывании мяча в баскетбольное кольцо. Развивать силу отталкивания при запрыгивании на гимнастическую скамейку, покрытую матом. Оценить умение выполнять группировку при запрыгивании. Упражнять детей в умении ползать по-пластунски, используя перекрестную координацию. В подвижной игре «Медведь и пчелы» упражнять в лазанье быстрым темпом, не пропуская реек.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 16	Упражнять детей в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой. Закреплять умение слитно выполнять замах и толчок в прыжках в длину с места. Развивать у детей самостоятельность в выборе позы при подтягивании на скамейке лежа на животе. В подвижной игре «Мяч водящему» упражнять детей в точном бросании и ловле мяча, в умении быстро после броска освобождать место партнерам.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный, индивидуальный способ
	Занятие № 17	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией с переходом вверх на другой пролет. В прыжках в длину с места побуждать детей отталкиваться вперед-вверх. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, выполняя мах прямой ногой вперед (под углом 90гр). Закреплять умение ловить и бросать мяч, соблюдая направление и силу отталкивания в игре «Мяч водящему».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №18	Повторить занятие №17		

Декабрь	Занятие № 19	Упражнять детей в умении начинать бег из разных исходных положений (стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно). Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет слева и справа. Развивать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Охотники и звери».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, поточный способ
	Занятие № 20	Знакомить детей с быстрым переходом из положения, лежа на животе к бегу. В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении определять место для отталкивания, слитно выполнять разбег и отталкивание. Упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия и их роста. В подвижной игре "Охотники и звери" развивать умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели (цель близко или далеко; метать снизу или от плеча).	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие №21	Упражнять детей в умении быстро начинать бег из положения лежа на животе. Закреплять умение правильно выполнять все составные элементы прыжка в высоту с прямого разбега, добиваться слитности их выполнения. Развивать у детей быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты. В подвижной игре «Охотники и звери» упражнять детей в умении прицельно выполнять метание.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 22	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать способность сохранять	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная	Групповой способ

		равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90гр. В прыжках через набивные мячи развивать силу отталкивания и выполнять прыжки слитно. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Ловля обезьян». Упражнять в быстром лазанье на высоту.	игра	
	Занятие № 23	Упражнять детей в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо с расстояния 2 и 3 м. Закреплять умение выполнять толчок двумя ногами в определенном направлении при спрыгивании со скамейки. Упражнять детей в использовании перекрестной координации при ползании по полу и скамейке. В подвижной игре «Ловля обезьян» упражнять детей в быстром лазанье по гимнастической стенке и веревочной лестнице.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 24	Закреплять умение выполнять круговой замах при метании вдаль из-за плеча одной рукой. При спрыгивании побуждать детей выпрыгивать вверх, увеличивать силу отталкивания. Упражнять детей в умении пользоваться перекрестной координацией при ползании на предплечьях и коленях. В подвижной игре «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге, используя ускорение короткими шагами.	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, поточный способ
	Занятие № 25	Упражнять детей в умении выполнять круговой замах при метании вдаль мешочков, шишек. Обратить внимание, какой предмет летит дальше и почему. Упражнять детей в энергичном	Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра	Посменный, Поточный способ

		отталкивании при спрыгивании, приучать регулировать силу отталкивания с учетом расстояния, развивать умение сохранять равновесие при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед; экономить силы с учетом действий ловишки.		
	Занятие №26	Развивать у детей силу отталкивания при бросании набивного мяча. Приучать выбрасывать предмет вперед-вверх. В прыжках в длину с места побуждать детей выполнять энергичный замах руками для увеличения силы толчка. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать умение самостоятельно организовывать и проводить игру.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
Январь	Занятие № 27	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра	
	Занятие № 28	Развивать у детей умение проводить знакомые развивающие упражнения со сверстниками. Предложить детям самостоятельно выбрать движения для занятия, готовить условия для их выполнения. Формировать умение организовываться для совместного выполнения знакомых физических упражнений. Поручить организацию и проведение выбранной игры детям.	Объяснение, показ, подвижная игра	

	Занятие № 29	Уточнить с детьми выполнение броска от груди с замахом при метании вдаль набивного мяча. В прыжках в длину с разбега закреплять отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги. Упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу под дуги и шнуры, выбирать способ подлезания с учетом их роста. Знакомить детей с содержанием и правилами игры "Два Мороза". Развивать ловкость, увертливость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ
	Занятие № 30	При метании набивного мяча вдаль побуждать детей к достижению хорошего результата, закреплять согласованность действий руками и ногами при метании. В прыжках в длину с разбега привлекать внимание детей к отталкиванию вперед-вверх, побуждать выпрыгивать вверх. В подвижной игре «Чья команда быстрее построится дворец?» упражнять детей в умении бегать быстро, не наталкиваясь друг на друга.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ, посменный способ
	Занятие № 31	Упражнять детей в бросании мяча партнеру на заданное расстояние и в определенном направлении. Закреплять правильную ловлю мяча захватом с боков. Оценить правильность выполнения прыжка в длину с места и количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» закреплять умение быстро переходить от бега к лазанью. Привлечь внимание к точности передачи движений, показанных ловцами.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 32	Упражнять детей в перебрасывании и ловле большого мяча; уметь быстро реагировать на летящий мяч, выполнять дополнительные движения вперед, в сторону, назад.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный, поточный способ

		Оценить правильность выполнения прыжков в высоту с разбега, количественные показатели. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать способность быстро выполнять лазанье пере крестной координацией.		
Февраль	Занятие № 33	Развивать силу толчка; в прыжках на мат с разбега закреплять умение выполнять толчок одной ногой, а приземляться на две. Приучать детей быстро переходить от подлезания к лазанью с использованием перекрестной координации. Упражнять в выполнении перехода с одного пролета гимнастической стенки на другой. В подвижной игре «В чьей команде меньше мячей?» обратить внимание детей на преимущество бросков издали перед бегом с мячом к сетке.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 34	В прыжках на мат с разбега побуждать детей выносить руки вперед для наклона туловища вперед и выполнения группировки. 2.Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, в умении сочетать подлезания разными способами с лазаньем. В подвижной игре «8 чьей команде меньше мячей?» проговорить возможные варианты для быстрого перебрасывания мяча. Если мяч улетел далеко и до сетки его добросить невозможно, следует объединиться с ребенком, стоящим ближе к сетке, и перебросить мяч ему; можно не бегать за одним мячом, а примерно распределить территорию и охранять ее от мячей; также необходимо подумать, кого из участников команды поставить ближе к сетке, а кого - дальше от нее.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

	Занятие № 35	Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и ловить маленький мяч двумя руками и одной. Согласовывать движения рук и ног. Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по качающейся скамейке. Развивать умение выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и своего роста. В подвижной игре «Мы - веселые ребята» упражнять в умении начинать быстрый бег из и. п. стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, лежа на животе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Фронтальный способ
	Занятие № 36	Развивать умение выполнять бросок от плеча одной рукой с замахом и без него при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в умении сочетать разбег и толчок. Оценить умение определять место для отталкивания и выполнение группировки при приземлении. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» закреплять умение передвигаться разными способами, действовать целесообразно и экономно.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ
	Занятие № 37	Упражнять детей в метании маленьким мячом в вертикальную цель. Развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели. В прыжках в высоту с разбега обратить внимание на выпрыгивание вверх в толчке, вынос рук вперед для сохранения равновесия. Знакомить детей с выполнением кувырка вперед. В подвижной игре «Кот и мыши» упражнять детей в умении выполнять подлезание с ходу разными способами	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		с учетом высоты препятствия.		
	Занятие № 38	Предложить детям самостоятельно выбрать предмет для метания (маленький мяч, деревянный шарик, теннисный мяч или мешочек) при попадании в вертикальную цель (большой мяч, подвешенный в сетке). Закреплять умение выполнять кувырок вперед, следить за выполнением плотной группировки. В прыжках в высоту с разбега развивать умение преодолевать препятствие с ходу. В подвижной игре «Мыши в кладовой» упражнять детей в умении последовательно пользоваться разными способами подлезания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой, индивидуальный способ
	Занятие № 39	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитность выполнения разбега и толчка. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Закреплять умение выполнять метание в вертикальную цель (большой мяч в сетке) различными предметами с разного расстояния. В подвижной игре «Лиса в курятнике» упражнять детей в умении быстро переходить от подлезания к лазанью.	Объяснение, показ, подвижная игра	поточный способ
	Занятие № 40	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать детей отталкиваться вперед-вверх, взлетать после толчка. Развивать умение резко выпускать предмет при метании вдаль. Упражнять детей в быстроте выполнения подлезания боком в обруч. В подвижной игре "Лиса в курятнике» развивать умение влезать быстро на гимнастическую стенку, веревочную лестницу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
Март	Занятие № 41	В прыжках в длину с разбега побуждать детей к выполнению	Объяснение, показ,	Групповой способ

		энергичного толчка, слитному выполнению разбега и толчка. Упражнять детей в умении выбирать способ для быстрого подлезания под препятствия разной высоты. Знакомить с содержанием и правилами игры «Ловишки с мячом». Приучать водящих готовиться к выполнению метания.	подвижная игра	
	Занятие № 42	Упражнять детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку. Развивать умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 180 и 90°. Упражнять в быстром переходе к подлезанию разными способами. В подвижной игре «Ловишки с мячом» закреплять умение готовиться к броску заранее, развивать прицельность при попадании в неподвижную цель.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие № 43	Закреплять умение выполнять ведение мяча и забрасывание его в баскетбольное кольцо. Развивать способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой. Упражнять детей в выполнении кувырка вперед. Знакомить детей с содержанием и правилами игры «Лягушки и цапли». Упражнять в мягком выполнении запрыгивания.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 44	Упражнять детей в ведении и передаче мяча партнеру. Закреплять умение бросать мяч от головы двумя руками, сочетая движения рук и энергичное выпрямление ног. Упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации. Предложить детям самостоятельно оценить правильность выполнения задания. В подвижной игре «Лягушки и цапли»	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		предложить детям самостоятельно выбирать высоту для запрыгивания.		
	Занятие №45	В прыжках в длину с места упражнять детей в слитном, естественном выполнении и. п., замаха, толчка и приземления. Развивать способность сохранять равновесие при приземлении. В перебрасывании и ловле мяча в парах развивать умение выпускать предмет по дугообразной траектории, ловить мяч, захватывая его с боков, следить за полетом мяча и развивать реакцию на летящий мяч. В подвижной игре "Перелет птиц» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку, используя перекрестную координацию; выполнять запрыгивание на гимнастическую скамейку с ходу.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие № 46	В прыжках в длину с места побуждать детей согласовывать движения ног, рук, туловища для увеличения силы толчка. Упражнять детей в подтягивании на скамейке лежа на животе. Оценить, при каком положении ног подтягиваться труднее. В подвижной игре «Поменяйтесь местами» упражнять детей в точной передаче мяча, правильной его ловле. Учить распределять внимание на действия с мячом и бег.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 47	В прыжках в высоту с разбега упражнять детей в слитном выполнении разбега и толчка. Привлечь внимание детей к отталкиванию вверх-вперед. Уточнить связь места для отталкивания и результативности прыжка. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, согласуя движения рук, ног и туловища. Развивать силу отталкивания. В подвижной игре «Поменяйтесь	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ

		местами» упражнять детей в точной передаче и ловле большого мяча; приучать быстро, переходить от броска к бегу.		
	Занятие № 48	Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега. Развивать умение сохранять равновесие, наклоняясь вперед. Закреплять умение энергично отталкивать набивной мяч, завершая движение кистью руки. В подвижной игре «Наседка и цыплята» упражнять детей в умении выбирать способ подлезания в зависимости от их роста и высоты препятствия, развивать способность подлезать быстро с ходу, освобождая место для других.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный, поточный способ
Апрель	Занятие № 49	В прыжках в высоту с разбега предложить детям самостоятельно определять расстояние для разбега. Подчеркнуть связь быстрого разбега и толчка. В метании в цель упражнять детей в умении выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. В подвижной игре «Ловишка, бери ленту!» развивать у детей умение передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие и меняя скорость.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный, посменный способ
	Занятие № 50	Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестной координации. Закреплять умение выбирать способ броска в зависимости от местонахождения цели. Оценить правильность выполнения и. п. и броска. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать силу и дальность толчка при продвижении прыжками на двух ногах.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ, индивидуальный

	Занятие № 51	Закреплять умение энергично отталкиваться и группироваться при выполнении запрыгивания. В подвижной игре «Пожарные на учениях» упражнять детей в быстром влезании на гимнастическую стенку с использованием перекрестной координации.	Объяснение, показ, подвижная игра	Поточный способ
	Занятие № 52	Упражнять детей в умении выполнять группировку при запрыгивании на скамейку и высоко выпрыгивать для выполнения поворота. Закреплять умение вести и забрасывать мяч в баскетбольное кольцо. В подвижной игре «Пожарные на учениях» вырабатывать сочетание подлезания - бега - лазанья.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №53	Упражнять детей в ведении, передаче, ловле и забрасывании в баскетбольное кольцо большого мяча. Развивать согласованность действий партнеров. В прыжках в длину с места отрабатывать умение отталкиваться вперед-вверх. Упражнять детей в умении передвигаться боком, спиной вперед, сохраняя равновесие в игре «Ловишка, бери ленту!».	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой способ
	Занятие №54	Формировать у детей умение забрасывать большой мяч в баскетбольное кольцо с ходу, сразу после передачи. Предложить детям самостоятельно оценить дальность прыжка в длину с места. В подвижной игре «Догони свою пару» упражнять детей в умении начинать бег быстро из разных исходных положений: стоя спиной к направлению движения, стоя на коленях, сидя ноги скрестно, лежа на животе.	Объяснение, показ, подвижная игра	Групповой , фронтальный способ
	Занятие №55	В прыжках в длину с разбега вырабатывать слитное выполнение	Объяснение, показ,	Индивидуальный способ

		разбега и толчка. Предложить детям сравнить дальность прыжка при коротком и дальнем разбеге. В последнем прыжке предоставить право выбора длины разбега ребенку. Предложить детям выполнять забрасывание мяча в баскетбольное кольцо в тройках: один ведет мяч и за 3-4 шага до кольца передает мяч ребенку, стоящему перед кольцом. Поймав этот мяч, ребенок передает его третьему, набегавшему с другой стороны. Развивать согласованность действий между играющими. В подвижной игре «Кто быстрее пробежит к флажку?» развивать умение детей выбирать быстрый способ подлезания с учетом их роста.	подвижная игра	
	Занятие №56	Упражнять детей в выполнении прыжка в длину с разбега. Побуждать к достижению высокого результата, активно используя разбег. Упражнять детей в умении вести мяч, передавать и забрасывать его в баскетбольное кольцо. Развивать согласованность действий между партнерами. В подвижной игре «Кто быстрее доберется через препятствия к колокольчику?» закреплять умение детей лазать быстро с использованием перекрестной координации, выбирать способ подлезания с учетом высоты препятствия и собственного роста.	Объяснение, показ, подвижная игра	Посменный способ
	Занятие №57			
Май		Педагогическое обследование.	Тестовые задания	

2.8. Взаимодействие с семьей

№ п/п	Формы работы	сроки
	Оформление информационных материалов (консультации, папки-передвижки): «Зарядка – это весело», «Вместе с мамой, вместе с папой», «Занятия физкультурой в семье», «Красивая осанка – здоровая спина», «Родителям на заметку», «Будь здоров» и др.	В течение года
	Выступление на родительских собраниях по запросам родителей	В течение года
	Индивидуальные беседы-консультации по запросам родителей	В течение года
	Анкетирование родителей	Октябрь март
	Участие родителей в спортивных мероприятиях детского сада	В течение года

2.9 Планирование организации групповых традиций с воспитанниками ДОУ

<i>МЕСЯЦ</i>	<i>МЕРОПРИЯТИЕ</i>	<i>ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ</i>
Октябрь	День здоровья	
Ноябрь	«В семье единой» - спортивный праздник	Эстафеты, игры-эстафеты
Декабрь	«Новогодние и рождественские встречи» (все группы).	Катание на санках, игры-эстафеты на лыжах

Январь	Неделя здоровья «Зимние забавы»	Веселые старты, подвижные игры
Февраль	«Вместе с папой» (старшие группы). «Защитник Отечества» (средние группы).	Игры, эстафеты
Март	Подготовка и участие в городской Спартакиаде дошкольников «Быстрее, выше, сильнее»	Помощь и участие родителей
апрель	День космонавтики День здоровья	Соревнования, игры на воздухе
Май	«Папа, мама, я – спортивная семья» (подготовительные группы). Открытое занятие (подготовительные группы)	На воздухе или в зале

3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Содержание образовательной деятельности в соответствии с парциальной программой физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Основные задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ;
- развитие основных физических качеств ребенка и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

Вторая младшая группа (3-4 года).

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей;
- создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей;
- обеспечивать психолого-педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать у детей начальные представления о ЗОЖ;
- поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- развивать у детей интерес к правилам здоровьезберегающего поведения.

3. Приобщение детей к физической культуре:

- удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность;
- знакомить детей с подвижными играми;
- развивать у детей умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;
- развивать у детей умение бегать, держа темп;
- развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве;
- развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук;
- закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствие.

Средняя группа (4-5 лет).

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей;
- осуществлять контроль над формированием правильной осанки;
- обеспечивать рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на воздухе;
- организовывать и проводить с детьми различные подвижные игры;
- ежедневно проводить утреннюю гимнастику;
- повышать компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- создавать представление о ценности здоровья, формировать у детей желание вести ЗОЖ;
- продолжать формировать у детей представление о частях тела и органах чувств;
- расширять представление детей о важности гигиенических и закаливающих процедур, режима дня;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

3. Приобщение детей к физической культуре:

- развивать двигательные умения и навыки детей;
- обогащать двигательный опыт детей;
- развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижных игр.

Старшая группа (5-6 лет).

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах;
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей;

- осуществлять контроль над формированием правильной осанки;
- повышать компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- формировать представление о ценности здоровья, желание вести ЗОЖ;
- воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

3. Приобщение детей к физической культуре:

- расширять представление о многообразии физических и спортивных упражнений;
- вызвать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений;
- приступить к целенаправленному развитию физических качеств.

Подготовительная группа (6-7 лет).

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

- организовывать разнообразную двигательную активность;
- продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья;
- формировать у детей правильную осанку.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью;
- совершенствовать представления детей об особенностях строения организма человека;
- учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями.

3. Приобщение детей к физической культуре:

- совершенствовать технику выполнения основных видов движения;
- развивать физические качества в процессе игр и занятий физкультурой;
- упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке;
- развивать координацию;
- совершенствовать виды лазания;
- обучать строевым упражнениям;
- совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности;
- развивать ориентировку в пространстве.

3. Организационный раздел

3.1. Объем образовательной нагрузки

Возрастные группы				
	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовит. 6-7 лет
Длительность НОД	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут

Количество в неделю	3	3	3	3
Общее время в часах	45мин	60мин	1 час 15мин	1 час 30мин

3.2. Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	Возрастные группы							
	2 младшая 3-4 года		средняя 4-5 лет		старшая 5-6 лет		подготовит. 6-8 лет	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
	3	108	3	108	3	108	3	108

3.3. Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут

3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.4. Связь с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	- приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение;
Познавательное развитие	- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; - новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач.
Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.

Дуги для подлезания: Высота 60 см Высота 50 см Высота 40 см
Обручи: диаметр 50 см диаметр 70 см диаметр 90 см
Палки гимнастические
Скакалки
Разноцветные: кубики флажки платочки ленты султанчики
Мешочки с песком: вес 150-200 гр. вес 400 гр.
Гантели (до 500 гр.) 1000гр.
Мячи футбольные
Мячи баскетбольные
Мячи надувные большие
Мячи «прыгунки»
Мяч для большого тенниса
Мячи набивные (вес 800-1000 гр.)
Батут
Корзины баскетбольные
Навесная цель для метания
Бадминтон
Мягкие модули «трансформер»
Сетка волейбольная
Шапочки маски, игрушки, эмблемы и др. Для подвижных и спортивных игр.

Детские тренажеры.

1. Батут круглый без держателя.
2. Беговая дорожка детская.
3. Грибной тренажер.
4. Силовой тренажер детский.
5. Тренажер бегущий по волнам.

3.7. Методическое обеспечение программы

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014.
- Т.Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб.: «Детство-Пресс», 2012 Е.А. Сочеванова Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет – СПб.: «Детство-Пресс», 2012
- Т.Е. Харченко Физкультурные праздники в детском саду – СПб.: «Детство-Пресс», 2012 Образовательная область «Физическая культура» Методический комплект программы «Детство»
- Т.С. Грядкина – СПб.: «Детство-Пресс», 2012 Образовательная область «Физическая культура» Методический комплект программы «Детство» Т.С. Грядкина – СПб.: «Детство-Пресс», 2012
- Образовательная область «Здоровье» Методический комплект программы «Детство» В.А. Деркунская – СПб.: «Детство-Пресс», 2012 В.И. Ковылько Азбука физкультминуток для дошкольников. М., 2006
- С.Я. Лайзане. «Физическая культура для малышей» М.: «Просвещение» 2011 г
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Л.С.Фурмина. «Игры и развлечения детей на воздухе» М.: «Просвещение» 2012г.
- Л.В.Русскова. «Методические рекомендации к «программе воспитания и обучения в детском саду» М.: «Просвещение» 2011г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
- Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Л.И.Пензулаева