

**ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №10 «БЕЛОЧКА»**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель заведующего по ВМР
ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»
_____ Д.М. Нуриева

« ____ » _____ 2017г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий
ЛГ МАДОУ «ДСКВ № 10 «Белочка»
_____ Н.В.Денисова

Приказ от « ____ » сентября 2017г.

**Рабочая программа
по реализации основной образовательной программы
ЛГ МАДОУ ДСКВ № 10 «Белочка»
групп общеразвивающей направленности
№ 4 (3-4 года), 1, 6, 7, 12 (4-5 лет);
№ 8, 10, 11 (5-6 лет); № 13 (6-7 лет);
по разделу «Физическое развитие»
на 2017 – 2018 учебный год**

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Христосенко О.М.

**Принята на педагогическом совете № 1
от « ____ » сентября 2017 г.**

Содержание

Паспорт программы	
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1. Пояснительная записка.	
1.1 Цели и задачи раздела программы.	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы;	5
1.3. Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающих направленностей.	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы	9
1.5. Система мониторинга	11
Часть, формируемая участниками образовательных отношений	15
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1. Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие» (физическая культура).	
2.1.1. Календарно-тематическое планирование для второй младшей группы	17
2.1.2. Календарно-тематическое планирование для средней группы	22
2.1.3 Календарно-тематическое планирование для старшей группы	29
2.1.4 Календарно-тематическое планирование для подготовительной группы	38
2.2. Взаимодействие с родителями	46
2.3 План спортивно-оздоровительной работы	48
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	48
3.1. Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.	
3.2. Расписание проведения утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности, индивидуальной работы	49
3.3. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.	50
3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	51
3.5. Организация предметно-пространственной среды	52
Список литературы	54

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа на 2017-2018 учебный год разработана с учетом целей и задач основной образовательной программы дошкольного образования «ЛГ МАДОУ «ДСКВ №10 «Белочка», на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизических особенностях детей второй младшей, средней, старшей, разновозрастных компенсирующей направленности и подготовительной к школе групп.

Основой для рабочей программы стала основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Васильевой М.А., Комаровой Т.С.

Программа разработана с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ» Об образовании в РФ»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155» Об утверждении ФГОС ДО»
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 30.08.2013 №1014» Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»
- СанПиН 2.4.1.3049-13;

Образовательная программа ЛГ МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №10 «Белочка» предусматривает реализацию эффективной системы оздоровления, развития и необходимой коррекции отклонений в речевом и психическом развитии воспитанников посредством сотрудничества с родителями и социальными партнёрами ДОУ.

В содержание рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учётом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающих в ДОУ.

Раздел «Физическое развитие» включает в себя:

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- спортивные игры;

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребёнка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Тематическое и календарное планирование физкультурных занятий планируется по методике Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия с детьми», которые разработаны в соответствии с основной образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Занятия по физической культуре во всех возрастных группах в спортивном зале проводятся 2 раза в неделю.

Структура физкультурных занятий: вводная, основная, заключительная части. Продолжительность каждой части занятия зависит от возраста. В первой части занятия предлагаются задания в ходьбе, беге, несложные игровые задания. Во второй части обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная

игра. В заключительной части используются упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, упражнения на восстановление дыхания.

Комплексы общеразвивающих упражнений составлены с учетом двигательных возможностей каждой возрастной группы по методике Л.И. Пензулаевой. В каждом месяце на занятиях изучается 2 комплекса общеразвивающих упражнений, один с предметами, другой без предметов. В следующем месяце повторяются на утренней гимнастике. Каждое 8 занятие проходит в игровой форме. Каждое четное занятие сохраняет структуру и задачи предыдущего. Изменяются лишь основные виды движения.

В начале и конце учебного года проводится педагогическое обследование основных видов движений, уровень развития физических качеств определяется диагностическими тестами в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1.1. Цели и задачи программы

Приоритет Программы – воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Цель программы: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всесторонне развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка. Приобщать детей к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Задачи:

1. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей.
2. Формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни.
3. Воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию.
4. Организовывать рациональную двигательную активность детей на занятиях по физической культуре.
5. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
6. Расширять представления детей об оздоровительном значении физической культуры.
7. Учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр.
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта через организацию спортивных праздников, развлечений, дней здоровья, участие в городских соревнованиях, через просветительную работу среди родителей, организацию открытых дверей, совместных занятий с родителями.
9. Корректировать недостатки моторной сферы детей с задержкой педагогического развития и общим недоразвитием речи.

1.2. Принципы и подходы к организации совместной игровой деятельности в группах общеразвивающей (компенсирующей) направленности.

Построение образовательного процесса осуществляется с учётом следующих принципов:

- **Принцип индивидуализации**, предполагающий построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип активности**, предполагающий построение такого образовательного процесса, в котором ребёнок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
- **Принцип интеграции**, предполагающий **решение** задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие.
- **Принцип гуманизации**, утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребёнку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- **Принцип преемственности**, предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДООУ и стилем воспитания в семье.
- **Принцип вариативности содержания образования** предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
- **Принцип сбалансированности** совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.
- **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей развитие ребенка;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

Вышеперечисленные принципы предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной деятельности и при проведении режимных моментов, предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.

1.3 Характеристики особенностей развития детей в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности

Физкультурные занятия проводятся с воспитанниками следующих возрастных групп:

- вторая младшая группа общеразвивающей направленности № 4;
- средние группы общеразвивающей направленности №1, №6, № 7, № 12;
- старшие группы общеразвивающей направленности № 8, № 10, № 11;
- подготовительная группа № 13.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений

позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В первой и второй младшей группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные командные, групповые, эстафеты, соревнования, большое внимание уделяется развитию двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Индивидуально-групповой подход является основой для успешного обучения, позволяет добиться хороших результатов.

Особенности четвертого года жизни (вторая младшая группа)

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков; способен совершать более сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у них отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами.

Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.
3. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении.
4. Учить 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. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении основных движений.
7. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
9. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
10. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Особенности пятого года жизни (средняя группа)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети лучше удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Продолжает развиваться воображение, формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Возрастает объем памяти, начинает развиваться образное мышление. Увеличивается устойчивость внимания. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Ведущим становится познавательный мотив. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим.

Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 4-5 лет (средняя группа)

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить построениям, соблюдая дистанцию во время передвижения.
8. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
9. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и пр. Развивать быстроту, силу, пространственную ориентировку.
12. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Особенности шестого года жизни (старшая группа)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых.

В старшем дошкольном возрасте развивается образное мышление. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Продолжает совершенствоваться речь, развивается устойчивость, распределение и

переключаемость внимания. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развивается умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание.

Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 5-6 лет (старшая группа)

1. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
3. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке меняя темп.
4. Учить прыгать в длину, высоту с места, с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться, приземляться, сохранять равновесие при приземлении.
5. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте, с ведением вперед.
6. Учить элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать о спортивных событиях в нашей стране.

Особенности седьмого года жизни (подготовительная группа)

У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: дети лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают.

В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки.

Также дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничивать свои желания, ставить определенную цель, преодолевать препятствия, стоящие на пути к этой цели, правильно оценивать результаты своей работы и своего поведения.

Целевые ориентиры по физическому воспитанию детей 6-7 лет (подготовительная группа)

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности и их исполнения.
4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
5. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие.
6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
7. Учить перелазить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
8. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять движения ритмично, в указанном темпе.
9. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
10. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
11. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

12. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, активность, дисциплинированность.
13. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
14. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые промежуточные и итоговые результаты.

Вторая младшая группа

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, с высоким подниманием колен, в колонне по 1, змейкой, врассыпную, по гимнастической скамейке, приставным шагом, по ребристой дорожке, по наклонной доске, сохраняя заданное воспитателем направление.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп, змейкой, с выполнением заданий в соответствии с указаниями инструктора.
3. Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, между предметами, в воротца; бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх, вниз об пол 2-3 раза и ловить; метать предметы на дальность и в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу, из-за головы, от груди не менее 2,5-5 м.
4. Ползать на четвереньках по прямой (6м), между предметами, вокруг них, подлезать под препятствие, пролезать в обруч; перелезть через бревно; лазать по гимнастической стенке произвольным способом (1,5 м).
5. Прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, прыжки с высоты (15-20 см), вверх с места, доставая предмет, через шнур, несколько шнуров, предметы (высота 5 см), в длину с места не менее чем на 40 см.
6. Групповые построения в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом, повороты на месте направо, налево.
7. Выполнение общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыкальное сопровождение.

Средняя группа

1. Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом, приставным шагом в сторону. Ходить в колонне по 1, по двое (парами), по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
2. Упражнять в беге на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Бегать в колонне по 1, по двое, в разных направлениях, по кругу, змейкой, врассыпную, с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывно бегать в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м. со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 20 м.
3. Ходить между линиями (расст. 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове); по ребристой доске, по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивать через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч с разными положениями рук.

4. Ползать на четвереньках по прямой (10 см), между предметами, змейкой, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезать под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезать в обруч, перелезть через бревно, гимнастическую скамейку. Лазать по гимнастической стенке (перелезть с одного пролета на другой вправо и влево).
5. Упражняться в прыжках на двух ногах на месте (20-30 р в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (2-3 м), с поворотом, кругом. Прыгать ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, через несколько (4-5) линий на расстоянии 40-50 см, прыгать с высоты 20-25 см, в длину с места (70см).
6. Прокатывать мяч, обруч друг другу, между предметами. Бросать мяч друг другу снизу, из-за головы и ловить его (расст. 1,5 м), перебрасывать мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (расст. 2 м). Бросать мяч вверх, об пол и ловить его двумя руками, отбивать мяч о землю правой и левой рукой (5-6 р). Метать предметы на дальность (не менее 3,5 – 6,5 м), в горизонтальную цель (расст. 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 2 м.
7. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
8. Следить за правильной осанкой.
9. Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в колонну по два, три; равняться по ориентирам, выполнять повороты направо, налево, кругом, размыкаться и смыкаться по команде.

Старшая группа

1. Ходить с перекатом с пятки на носок, на наружной стороне стопы, приставным шагом влево и вправо. Ходить по двое, трое, с выполнением заданий.
2. Упражняться в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком на голове, ходьба по наклонной доске приставным шагом.
3. Бегать мелким и широким шагом, в колонне по 2, 3, в рассыпную, с препятствиями, челночный бег (3 р по 10 м), бег на скорость (20 м – 5-5,5 с; 30 м – 7,5 – 8,5 с)
4. Ползать по гимнастической скамье, опираясь на предплечья и колени, лазанье по гимнастической стенке с одного пролета на другой.
5. Прыгать в длину с места (80 см), с разбега (до 100 см), через короткую скакалку, с высоты (30 см) на мягкое покрытие.
6. Упражняться в бросании мяча вверх, о землю и ловле его (до 10 раз), одной, двумя руками, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Отбивать мяч о землю на месте, с продвижением вперед (5-6м), прокатывать набивной мяч (вес 1 кг). Метать предметы на дальность (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (высота 1 м) с расстояния 3-4 м.
7. Построение, перестроение в колонну, шеренгу, в колонну по 2,3. Размыкание в колонне -на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

Подготовительная группа

1. Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения.

3. Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
4. Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, баскетбол)
5. Следить за дыханием и правильной осанкой.
6. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
7. 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 5-10 м.

1.5. Система мониторинга

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.

В начале и конце учебного года проводится педагогическое обследование основных видов движений у детей младшего возраста по «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. С детьми среднего и старшего дошкольного возраста, уровень развития физических качеств определяется диагностическими тестами в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме по методике М.А. Руновой. В соответствии с: постановлением правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»; постановлением Правительства ХМАО - Югры от 16.11.2007г. N 276-п "Об утверждении Положения о системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи в образовательных учреждениях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры"[Документ с изменениями внесенными Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.08.2013 года N 305-п].

Цель мониторинга уровня физической подготовленности и развития двигательных качеств является: формирование целостного представления о качестве обучения и обусловлена его задачами:

1. Проанализировать качество усвоения детьми программного материала.
2. Выявить индивидуальную динамику развития двигательных качеств.
3. Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

ДЕВОЧКИ					
Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
Гибкость (наклон вперед из положения сидя см)					
5,0-5,5	10 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
5,6-5,11	11 и выше	7-10	5-6	2-4	1 и ниже
6,0-6,5	11 и выше	8-10	6-7	3-5	2 и ниже
6,6-6,11	12 и выше	8-11	6-7	3-5	2 и ниже
7,0-7,5	13 и выше	9-12	7-8	4-6	3 и ниже
7,6-7,11	14 и выше	9-13	7-8	4-6	3 и ниже
Челночный бег 3x10 метров (сек)					
4,0-4,5	12,9 и ниже	13,3-13,0	13,7-13,4	14,2-13,8	14,3 и выше
4,6-4,11	12,5 и ниже	13,1-12,6	13,3-13,0	13,8-13,4	13,9 и выше
5,0-5,5	11,6 и ниже	12,0-11,7	12,4-12,1	12,9-12,5	13,0 и выше
5,6-5,11	11,4 и ниже	11,8-11,5	12,2-11,9	12,7-12,3	12,8 и выше
6,0-6,5	11,2 и ниже	11,5-11,3	12,0-11,6	12,3-12,1	12,4 и выше
6,6-6,11	10,8 и ниже	11,1-10,9	11,6-11,2	11,9-11,7	12,0 и выше
7,0-7,5	10,4 и ниже	10,8-10,5	11,3-10,9	11,7-11,4	11,8и выше
7,6-7,11	10,2 и ниже	10,6-10,3	11,1-10,7	11,5-11,2	11,6 и выше
Бег 10 метров сходу (сек)					
4,0-4,5	3,0 и ниже	3,1	3,3-3,2	3,4	3,5 и выше
4,6-4,11	2,9 и ниже	3,0	3,2-3,1	3,3	3,4 и выше
5,0-5,5	2,9 и ниже	3,0	3,1	3,2	3,3 и выше
5,6-5,11	2,8 и ниже	2,9	3,0	3,1	3,2 и выше
6,0-6,5	2,5 и ниже	2,6	2,8-2,7	2,9	3,0 и выше
6,6-6,11	2,2 и ниже	2,4-2,3	2,7-2,5	2,8	2,9 и выше
7,0-7,5	2,2 и ниже	2,3	2,6-2,4	2,7	2,8 и выше
7,6-7,11	2,1 и ниже	2,2	2,5-2,3	2,6	2,7 и выше

ДЕВОЧКИ					
Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Бросок набивного мяча из-за головы (см)					
4,0-4,5	170 и выше	160-169	141-159	101-140	100 и ниже
4,6-4,11	190 и выше	180-189	149-179	111-150	110 и ниже
5,0-5,5	215 и выше	205-214	159-204	126-160	125 и ниже
5,6-5,11	221 и выше	215-220	169-214	137-170	136 и ниже
6,0-6,5	238 и выше	226-237	179-225	146-180	145 и ниже
6,6-6,11	256 и выше	241-255	191-240	155-190	154 и ниже
7,0-7,5	280 и выше	261-279	211-260	173-210	172 и ниже
7,6-7,11	311 и выше	281-310	231-280	194-230	193 и ниже

Метание мешочков на дальность (см)					
4,0-4,5	3,0 и выше	2,7-2,9	2,4-2,6	2,2-2,3	2,1 и ниже
4,6-4,11	3,4 и выше	3,0-3,3	2,6-2,9	2,3-2,5	2,2 и ниже
5,0-5,5	3,9 и выше	3,6-3,8	2,9-3,5	2,6-2,8	2,5 и ниже
5,6-5,11	4,4 и выше	4,0-4,3	3,1-3,9	2,9-3,0	2,8 и ниже
6,0-6,5	4,5 и выше	4,1-4,4	3,4-4,0	3,2-3,3	3,1 и ниже
6,6-6,11	4,7 и выше	4,3-4,6	3,5-4,2	3,3-3,4	3,2 и ниже
7,0-7,5	5,7 и выше	5,2-5,6	4,1-5,1	3,6-4,0	3,5 и ниже
7,6-7,11	6,8 и выше	6,3-6,7	4,4-6,2	3,9-4,3	4,0 и ниже
Подбрасывание мяча (количество раз)					
4,0-4,5	8 и выше	7	6-5	4	3 и ниже
4,6-4,11	10 и выше	9	7-8	6	5 и ниже
5,0-5,5	18 и выше	16-17	10-15	9	8 и ниже
5,6-5,11	25 и выше	21-24	15-20	12-14	11 и ниже
6,0-6,5	32 и выше	28-31	20-27	14-19	13 и ниже
6,6-6,11	40 и выше	35-39	26-34	16-25	15 и ниже
7,0-7,5	47 и выше	43-46	24-42	18-23	17 и ниже
7,6-7,11	55 и выше	48-54	40-47	20-39	19 и ниже
Отбивание мяча от пола (количество раз)					
4,0-4,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
4,6-4,11	6 и выше	5	4	3	2 и ниже
5,0-5,5	9 и выше	8	5-7	4	3 и ниже
5,6-5,11	10 и выше	8-9	5-7	4	3 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	12-14	9-11	6-8	5 и ниже
6,6-6,11	20 и выше	16-19	10-15	7-9	6 и ниже
7,0-7,5	55 и выше	40-54	20-39	15 -19	14 и ниже
7,6-7,11	70 и выше	50-69	35-49	20-34	19 и ниже
Бег 30 метров (сек)					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше

МАЛЬЧИКИ

Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-12	8-9	7 и ниже
6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см)					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже

4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
Гибкость (наклон вперед из положения сидя см)					
5,0-5,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
5,6-5,11	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
6,0-6,5	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
6,6-6,11	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
7,0-7,5	10 и выше	9	7-8	4-6	3 и ниже
7,6-7,11	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
Челночный бег 3x10 метров (сек)					
4,0-4,5	12,8 и ниже	13,2-12,9	13,6-13,3	14,1-13,7	14,2 и выше
4,6-4,11	12,4 и ниже	12,8-12,5	13,1-12,9	13,7-13,2	13,8 и выше
5,0-5,5	11,4 и ниже	11,7-11,5	12,1-11,8	12,6-12,2	12,7 и выше
5,6-5,11	11,2 и ниже	11,6-11,3	11,9-11,7	12,4-12,0	12,5 и выше
6,0-6,5	10,8 и ниже	11,2-10,9	11,5-11,3	11,9-11,6	12,0 и выше
6,6-6,11	10,6 и ниже	10,9-10,7	11,3-11,0	11,7-11,4	11,8 и выше
7,0-7,5	10,2 и ниже	10,6-10,3	11,1-10,7	11,5-11,2	11,6 и выше
7,6-7,11	10,0 и ниже	10,4-10,1	10,9-10,5	11,3-11,0	11,4 и выше
Бег 10 метров сходу (сек)					
4,0-4,5	3,0 и ниже	3,1	3,2	3,3	3,4 и выше
4,6-4,11	2,9 и ниже	3,0	3,2-3,1	3,3	3,4 и выше
5,0-5,5	2,8 и ниже	2,9	3,0	3,1	3,2 и выше
5,6-5,11	2,7 и ниже	2,8	2,9	3,0	3,1 и выше
6,0-6,5	2,4 и ниже	2,5	2,6	2,7	2,8 и выше
6,6-6,11	2,1 и ниже	2,2	2,5-2,3	2,6	2,7 и выше
7,0-7,5	2,1 и ниже	2,2	2,4-2,3	2,5	2,6 и выше
7,6-7,11	2,0 и ниже	2,1	2,3-2,2	2,4	2,5 и выше

МАЛЬЧИКИ					
Уровень физической подготовленности					
Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Бросок набивного мяча из-за головы (см)					
4,0-4,5	185 и выше	160-184	120-159	106-119	105 и ниже
4,6-4,11	205 и выше	180-204	140-179	126-139	125 и ниже
5,0-5,5	230 и выше	210-229	170-209	156-169	155 и ниже
5,6-5,11	270 и выше	250-269	210-249	188-209	187 и ниже
6,0-6,5	285 и выше	260-284	220-259	206-219	205 и ниже
6,6-6,11	303 и выше	280-302	240-279	222-239	221 и ниже
7,0-7,5	330 и выше	310-329	250-309	231-249	230 и ниже
7,6-7,11	360 и выше	240-359	266-339	243-265	242 и ниже
Метание мешочков на дальность (см)					
4,0-4,5	3,5 и выше	3,1-3,4	2,5-3,0	2,3-2,4	2,2 и ниже
4,6-4,11	4,1 и выше	3,6-4,0	3,0-3,5	2,6-2,9	2,5 и ниже
5,0-5,5	5,4 и выше	4,4-5,3	3,5-4,3	2,8-3,4	2,7 и ниже
5,6-5,11	5,7 и выше	5,0-5,6	4,5-4,9	4,0-4,4	3,9 и ниже
6,0-6,5	6,8 и выше	5,9-6,7	5,0-5,8	4,3-4,9	4,2 и ниже

6,6-6,11	7,9 и выше	6,0-7,8	5,3-5,9	4,5-5,2	4,4 и ниже
7,0-7,5	9,0 и выше	8,0-8,9	6,4-7,9	5,3-6,3	5,2 и ниже
7,6-7,11	10,0 и выше	7,0-9,9	6,3-6,9	6,1-6,2	6,0 и ниже
Подбрасывание мяча (количество раз)					
4,0-4,5	8 и выше	7	6-5	4	3 и ниже
4,6-4,11	10 и выше	9	7-8	6	5 и ниже
5,0-5,5	18 и выше	16-17	10-15	9	8 и ниже
5,6-5,11	25 и выше	21-24	15-20	12-14	11 и ниже
6,0-6,5	32 и выше	28-31	20-27	14-19	13 и ниже
6,6-6,11	40 и выше	35-39	26-34	16-25	15 и ниже
7,0-7,5	50 и выше	46-49	24-25	21-23	20 и ниже
7,6-7,11	60 и выше	56-59	45-55	26-44	25 и ниже
Отбивание мяча от пола (количество раз)					
4,0-4,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
4,6-4,11	6 и выше	5	4	3	2 и ниже
5,0-5,5	9 и выше	8	5-7	4	3 и ниже
5,6-5,11	10 и выше	8-9	5-7	4	3 и ниже
6,0-6,5	15 и выше	12-14	9-11	6-8	5 и ниже
6,6-6,11	20 и выше	16-19	11-15	7-10	6 и ниже
7,0-7,5	55 и выше	40-54	20-39	15-19	14 и ниже
7,6-7,11	70 и выше	50-69	35-49	20-34	19 и ниже
Бег 30 метров (сек)					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше

Для детей с низким уровнем и уровнем ниже среднего проводится индивидуальная работа. Дети, показавшие уровень выше среднего и высокий по результатам диагностики, зачисляются в кружок по ОФП

Проектная деятельность (часть, формируемая участниками образовательных отношений) представлена организацией работы спортивной секции по формированию общей физической подготовки (См. Рабочую программу секции по ОФП «Школа мяча»)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Содержание образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в 2017-2018 учебном году запланирована в группах общеразвивающей направленности № 4 - младшего дошкольного возраста, в группах № 1, 6, 7, 12 - среднего дошкольного возраста, в группах 8, 10, 11 – старшего дошкольного возраста, в подготовительной группе № 13.

Формы работы с детьми

Реализация цели программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после НОД).

Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игровые упражнения.

Организованная образовательная деятельность

НОД по физической культуре: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок; сюжетные НОД на темы прочитанных сказок, потешек; гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

При работе с детьми планируются следующие формы организации образовательного процесса:

НОД тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные НОД включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений.

контрольно-проверочные НОД, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (упражнения на дыхание, скольжение, погружение под воду).

фронтальный способ, все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей основным движениям, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях на дыхание.

поточный способ, дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

групповой способ, дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или с воспитателем.

индивидуальный способ, применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре для детей второй младшей, средней, старшей и подготовительной группы.

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры, разучиваются элементы эстафеты, соревнования.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка.

Индивидуальный подход является основой для успешного обучения детей, позволяет добиться хороших результатов.

2.1.1 Календарно-тематическое планирование для второй младшей группы Программный материал

I. Основные движения.

1. Ходьба: Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два; 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.

2. Бег: Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одной стороны площадки на другую, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистым дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с выполнением заданий (с остановкой, 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 расстоянии 10 метров.

3. Метание, бросание, катание, ловля: 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 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, ловля его (2-3 раза подряд).

4. Ползание, лазание: 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. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5).

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

6. Построения, перестроения: в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроение в колонну парами; врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо и налево переступанием.

7. Ритмическая гимнастика: выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

II. ОРУ:

1. Упражнения для кистей рук, развития мышц плечевого пояса: поднимать и опускать прямые руки вперёд, 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 за спину. Вытягивать руки вперёд, в стороны поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: передавать мяч друг другу над головой вперёд-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 лёжа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног: подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватив 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.

III. Подвижные игры:

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Игры:

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

С прыжками: «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «С кочки на кочку», «Мой веселый, звонкий мяч», «Поймай снежинку», «Лягушки».

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

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

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

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров.

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД ВО 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																	
	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Перестроение			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

IV.	Построение в круг	Ходьба по кругу с поворотом в другую сторону	Бег по кругу с поворотом в другую сторону	Без предметов	«Пробеги – не задень» - ходьба и бег между предметами			Ползание «Крокодилычки»	«Кот и воробышки»
НОЯБРЬ									
I.	Построение в колонну по 1	Ходьба на носочках, семенящим шагом	Бег на носочках	С лентами	«В лес по тропинке» - ширина доски 25 см	Прыжки «Зайки – мягкие лапочки» - на двух ногах с продвижением вперед			«Найдем зайчонка»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1 с высоким подниманием колен	Бег руки в стороны - стрекоты	С обручем		Прыжки через болото – с кочки на кочку	Прокатывать мяч друг другу		«Мыши в кладовой»
III.	Построение в круг	Ходьба в рассыпную	Бег по кругу в обе стороны	Без предметов			Прокатывать мяч между предметами	«Проползи – не задень» - между предметами	«По ровненькой дорожке»
IV.	Построение в колонну по 1	Ходьба обычная, на сигнал - присесть	Бег обычный на сигнал – остановиться	С флажками	Ходьба по доске, на середине полуприсед			Ползание по доске, с опорой на ладони и колени	«Поймай комара»
ДЕКАБРЬ									
I.	Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1 и в рассыпную	Бег в рассыпную	С кубиками	«Пройди - не задень» Ходьба змейкой между кубиками	«Лягушки – попрыгушки» прыжки на 2 ногах с продвижением вперед			«Коршун и птенчики»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий	Бег в рассыпную	Без предметов		Прыжки со скамейки на мягкое покрытие	Прокатывание мячей друг другу		«Найди свой домик»
III.	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне по 1	С кубиками			Прокатывание мячей между предметами	Подлезание под дугу	«Лягушки»
IV.	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий	Бег в рассыпную	С мячами	«Пройдем по мостику»			Ползание по бревнышку	«Птица и птенчики»
ЯНВАРЬ									
II	Построение в колонну по 1	Ходьба по периметру зала	Бег в рассыпную	С обручем	Ходьба по доске в умеренном темпе	Прыжки из обруча в обруч			«Коршун и цыплята»
III	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне по 1 с поворотом в другую сторону	Без предметов		«Зайки-прыгуны» прыжки на 2 ногах между пеньками	Прокати мяч в воротца		«Птица и птенчики»
IV	Построение в круг	Ходьба по кругу	Бег по кругу за кубиками	С кубиками			«Прокати – поймай»	«Медвежата» - ползание с опорой на ладони и стопы	«Найди свой цвет»

ФЕВРАЛЬ									
I.	Построение в круг	Ходьба по кругу	Бег по кругу с поворотом в другую сторону	С кольцом	«Пререшагни – не наступи»-перешагивание через шнуры	Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч			«Лохматый пес»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий	Бег высоким подниманием колен	Без предметов		«Веселые воробышки» - прыжки со скамейки на мягкую поверхность	Прокатывание мяча между кеглями		«Воробышки в гнездышках»
III.	Построение в колонну по 1	Ходьба с перешагиванием через шнуры	Бег врассыпную	С мячом			Бросание мяча через шнур	Подлезание под шнур	«Воробышки и кот»
IV.	Построение в шеренгу	Ходьба в колонну по 1 врассыпную	Бег врассыпную	Без предметов	Ходьба по доске, на середине присесть			Лазание под дугу	«Лягушки»
МАРТ									
I.	Построение в шеренгу, в круг	Ходьба по кругу с остановкой	Бег по кругу	С лентами	Ходьба по доске боком, приставным шагом	Прыжки змейкой между предметами			«Кролики»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба в колонне по 1	Бег в разных направлениях	Без предметов		Прыжки «через канавку»	Катание мяча друг другу		«Найди свой цвет»
III.	Построение в колонну по 1	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег на носочках	С мячом			Бросание и ловля мяча друг другу	Ползание по гимнастической скамейке	«Найдем зайку»
IV.	Построение в шеренгу	Ходьба между предметами	Бег между предметами	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке			Ползание «Медвежата»	«Воробышки и автомобили»
АПРЕЛЬ									
I.	Построение в круг	Ходьба вокруг кубиков	Бег по кругу	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом	Прыжки «Через канавку»			«Тишина»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба с выполнением заданий	Бег врассыпную	Без предметов		Прыжки из кружка в кружок	Прокати мяч другу из положения сидя ноги скрестно		«По ровненькой дорожке»
III.	Построение в круг	Ходьба широким шагом	Бег по кругу	С флажками			Бросание мяча вверх и ловля его	Ползание по гимнастической скамейке	«Мы топаем ногами»
IV.	Построение в колонну по 1	Ходьба с остановками	Бег с подскоками	С обручем	Ходьба по гимнастической скамье			Ползание между предметами	«Огуречик»

МАЙ									
I.	Построение в колонну по 1	Ходьба враспынную	Бег на носочках враспынную	Без препятствий	Ходьба по гимнастической скамье	Прыжки через шнуры			«Мыши в кладовой»
II.	Построение в колонну по 1	Ходьба между предметами	Бег между предметами	С мячом		Прыжки «Парашютисты» с гимнастической скамейки	Прокатывание мяча друг другу		«Воробьишки и кот»
III.	Построение в круг	Ходьба с выполнением заданий	Бег по кругу	С флажками			Броски мяча вверх и ловля его	Ползание по скамейке	«Огуречик»
IV.	Построение в шеренгу	Ходьба в колонне по 1 семенящим и широким шагом	Бег враспынную	Без препятствий	Ходьба по узенькой дорожке			Лазание на наклонную лесенку	«Коршун и наседка»

2.1.2 Календарно-тематическое планирование для средней группы Программный материал

Основные движения.

- 1. Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом, приставным шагом в сторону. Ходьба в колонне по 1, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой, враспынную, с выполнением заданий. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- 2. Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом. Бег в колонне по 1, по двое, бег в разных направлениях, по кругу, змейкой, враспынную, с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью, челночный бег 3 раза по 10 м, бег на 20 м (5,5 – 6с к концу года).
- 3. Упражнения в равновесии.**
Ходьба между линиями (расст 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове ставя ногу с носка руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч с разными положениями рук. Кружение в обе стороны, руки на поясе.
- 4. Ползание, лазанье.**
Ползание на четвереньках по прямой (10 см), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
- 5. Прыжки.**
Прыжки на двух ногах на месте (20-30 р в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (2-3 м), с поворотом, кругом. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, через несколько (4-5) линий на расстоянии 40-50 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (70см).

Прыжки с короткой скакалкой. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

6. Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расст 1,5 м), перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (расст 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 р подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 р подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-4,5 м) в горизонтальную цель (с расст 2- 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м), с расстояния 1,5-2 м.

7. Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по 1, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по два, три, равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом, размыкание и смыкание.

8. Ритмическая гимнастика.

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

9. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в сторону и опускать. Поднимать руки в стороны вверх, плотно прижимаясь к спинке стула, стенке; поднимать обруч, палку вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук, вращать кистями из исходного положения руки вперед, руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений. Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу на вперед на пятку, носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или канату, опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения

Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 с)

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.

Катание на велосипеде

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

Подвижные игры

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

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием, лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел», «Прятки».

С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

Народные игры: «У медведя во бору».

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УР	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Прыжки		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
Метание	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
Лазание		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ		+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+			+	+	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Неделя	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ									
I	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот	Без предметов	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сме			«Перелет птиц»

			(по сигналу)		осенние листочки (О)	ной положе ния ног (П)			
II.	Построение в колонну по одному по росту	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный канат	С флажками		20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой (2–3 раза подряд) (3)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (3)		«Птицы и лиса»
III.	Равнение по ориентиру (линия на полу)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см) (3)		Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см) (П)	«День и ночь»
IV.	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	С мячом	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз			Ползание на средних четвереньках «змейкой» (3)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

ОКТАБРЬ

I.	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом враспынную по залу (2–3 р)	С коротким шнуром	Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной (О)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)		Ползание по-пластунски	«Карусель»
II.	Нахождение своего места в колонне по 1, в шеренге по 1 и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом враспынную по залу	Без предметов		Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед (3)	Прокатывание мяча из разных и.п. друг другу двумя руками и одной рукой (П)		«Огуречик, огуречик...»
III.	Построение из колонны по 1 в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	С кеглей	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны (3)		Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	«Найди такой же цвет»
IV.	Построение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	Без предметов	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны			Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (3)	«Найди, где спрятано»

НОЯБРЬ										
I.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег враспынную по залу с оставшей по сигналу	С кубиком	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе (О)	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)				«Кролики»
II.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентир	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (пристать и т. д.) ходьба пригнувшись	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись-крадучись	Без предметов		Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (О)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами			«У медведя во бору»
III.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентир	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	С мячом			Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3-4 подряд) (О)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)		«Цветные автомобили»
IV	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	Без предметов	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)			Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (3)		«Подарки»
ДЕКАБРЬ										
I.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса-рывки рук вращения	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой враспынную	С ленточками	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске (О)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 x 30) (П)				«Гуси-гуси»
II.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим по ориентир	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой враспынную («Чья пара быстрее найдёт друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом враспынную («Чья пара быстрее найдёт друга»)	Без предметов		Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (3)	«Попади в щит»			«Птичка и кошка»
III.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	С мячом			Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (3)		«Пожарные на учениях» одноэтапная эстафета – фронтально)
IV.	Перестроение из колонны по 1 в ко	Ходьба в чередовании с бегом и	Бег в чередовании с прыжками в	Без предметов	Ходьба по доске, сходясь			Пролезание между ножками		«Пожарные на учениях»

	лонну по 3 в движении за направляющим по ориентиру	прыжками на месте и с продвижением вперед	движении с преодолением препятствий (низкий барьер)		вдвоем при встрече и расходясь на доске			стула «тоннель» на низких четвереньках (3)	
ЯНВАРЬ									
II	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег навстречу другу, не талкиваясь, найти свое место в шеренге)	С обручем	Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»		«Снежинки-Пушиночки»
III.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	Без предметов			Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (растет 2–2,5 м) (О)	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
IV.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (сперешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перешагиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	С флажками	Ходьба по наклонной доске с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема(3)	«Пружинка» с прыжками		Перелезание через гимнастическую скамейку боком (II)	«Угадай кто это»
ФЕВРАЛЬ									
I.	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в различных ситуациях	Без предметов	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см) (О)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см (II)			«Мыши в кладовой»
II.	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С гимнастической палкой		Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (3)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)		«Подбрось, поймай»
III.	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	Без предметов			Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) (О)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально	«Юла»

IV.	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (О)	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу (3)		«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки и до определенного места)	«Найди и промолчи»
МАРТ									
I.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах (О)	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) (П)			«Пастух и стадо»
II.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании и с ходьбой (3–4 раза)	С обручем		Прыжки с высоты в обруч (высота 20 см) (3)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м		«Подбрось-поймай»
III.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м чередуя с ходьбой, по 1 стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	Без предметов			Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке производным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
IV.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании и с ходьбой (80–120 м)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево			Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (3)	«Такси»
АПРЕЛЬ									
I.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспыленную в медленном темпе (2–3р)	Без предметов	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук (О)	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см) (П)			«Огуречик, огуречик...»
II.	Перестроение из колонны по 1 в колонну	Ходьба в колонне «змейкой» с остановкой	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой	С кеглей		Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый	Метание предметов вдаль («Целься		«Птицы и лиса»

	по 4 в движении	на сигнал – встать на одной ножке, удержав равновесие	кой по сигналу – присесть; лечь на живот			(высота 10–15 см) (З)	вернее») расстояние 3,5–6 м)		
III.	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)	Без предметов			Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (С)	Лазание по лестнице-стремянке (П)	«Поймай комара»
IV.	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом в рассыпную по залу	С лентами	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)			Лазание по лестнице-стремянке (З)	«Жуки»
МАЙ									
I.	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Без предметов	Ходьба по наклонному буму (О)	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)			Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II.	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	С кубиком		Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Бросание мяча вверх и ловля его		«Бросание мяча вперед»
III.	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	Без предметов			Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (П)	«Рыбаки и рыбки»
IV.	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	С маленькими мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя (З)		Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

2.1.3 Календарно-тематическое планирование для старшей группы Программный материал

Основные движения

1. Ходьба

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, бедра, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо, влево. Ходьба в колонне по 1, по двое, трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением заданий.

2. Упражнения в равновесии

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

3. Бег

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, бедра, мелким и широким шагом, в колонне по 1, по двое, змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80 – 120 м (2-3 р) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 с (к концу года – 30м за 7,5-8,5 с). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

4. Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м), с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

5. Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, врозь, одна вперед, другая назад), продвигаясь вперед (до 3-4 м). Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (до 100см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед-назад, через длинную скакалку.

6. Бросание, ловля, метание

Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте и с продвижением вперед (5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание мешочков на дальность (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 3-4 м, высота мишени центр - 1м).

7. Построения, перестроения

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение по 2, 3, равнение в затылок, в колонне, шеренге. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

8. Ритмическая гимнастика

Красивое грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок

пальцами вперед-вверх; поднимать руки вперед-вверх попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Переступать на месте, не отрывая носки от пола. Приседать, поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпады вперед, в сторону. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

4. Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега, прыжков, стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках

Катать друг друга на санках, выполнять повороты.

Скольжение

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

Катание на велосипеде, самокате

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

Спортивные игры

Городки

Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона и кона.

Элементы баскетбола

Перебрасывать друг другу мяч двумя руками от груди, вести его правой и 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, передавать друг другу в парах, отбивать о стену несколько раз подряд.

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползаньем «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы». «Пожарные на ученьи».

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 в обруч», «Кто быстрее», «Кто выше»

Народные игры «Гори, гори ясно»

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

неделя	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ									
I	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети на ходят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастическому бумажному боком, приставным шагом, руки за голову (О)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения (С)		«Ловишка с лентами»
II	Построение в колонну. Повороты	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	Бег на носках в колонне с мячом	С большим мячом		Прыжки с мячом между	Бросать мяч вверх, о землю и	Лазание по гимнастической стенке,	«Чья команда больше»

	направо, налево	бой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку			кеглями, мяч зажат между колен (О)	ловить его двумя руками, не менее 20 р, а одной – не менее 10 р подряд (П)	перелезая с пролета на пролет (С)	забросит мячей в корзину» метание
III.	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму (3)		Бросать мяч с хлопками, поворотами и другими заданиями (О)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (П)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV.	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба враспынную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 се, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Полоса препятствий». Бег по скамейке на носках	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (15–30 см)		«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
ОКТАБРЬ									
I.	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по 1, на сигнал смена направления. Ходьба через предметы	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С малыми обручами	Упражнение в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6–8 кубиков)	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед (О)	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (С)		«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)
II.	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Аэробика		Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и.п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III.	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронося сбоку вперед (О)		Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV.	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по	Семенящий бег, чередуя с бегом	«Сбей кеглю»; «Подбрось	Ходьба по гимнастической скаме	Эстафета «Кто быстрее через		«Проползи и не задень» –	«10 передач»

		сигналу – остановка, на средних четвереньках	широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	и поймай»	йке боком, приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети попеременно скамейки (2–3 р)	препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке		подлезание в воротца (высота 40–50 см)	
НОЯБРЬ									
I	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движение руками (П)	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно стоя на месте (О)		«Не урони» (перебрасывание через сетку)
II	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего повороты на месте	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов		Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз	«Найди, где спрятано»
III	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму выполняя приседания на середине буму, руки вперед (З)		Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
ДЕКАБРЬ									
I	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом враспынную с остановкой по сигналу	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кругом на середине (С)	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)		«Веселые парочки» (передача мяча в движении и по кругу)

II.	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов		Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (II)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба враспынную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег враспынную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по гимнастическому буму, выполняющая приседания на середине бума, руки вперед (3)		Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	«Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты)	Прыжки в длину с разбега		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»

ЯНВАРЬ

II.	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами		Впрыгивать с разбега в 3 шага на препятствие высотой до 40 см; спрыгивать с них (3)	«Попади в обруч»	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (II)	«Отбери у противника мяч ногой»
III.	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика	Ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя	Прыжки в длину с места (не менее 100 см) (С)	«Попади в кольцо»		Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»
IV.	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (II)		Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Попрыгунчики-воробушки»

ФЕВРАЛЬ

I.	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием	Прыжки через короткую скакалку разными способами	Метание малого мяча в вертикальную цель,		Игра «Перелет птиц»
----	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--	---------------------

	е парами налево, направо	е через палку	ноге		нием через палку (3)	(на 1,2 ногах, с ноги на ногу) (О)	стоя на коленях (П)		
II.	Перестроен ие из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимна стическим шагом с носки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Аэробика		Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мя ча в верти кальную цель(обруч) правой и левой ру кой (расст ояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировк е (40– 50 см)	Эстафета – бег со скакалко й
III.	Расчет на 1- й, 2-й, 3-й, 4-й; размы кание по рас чету приста вным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной впе ред, на низ ких четве реньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	Без предметов	Ходьба по гимнастиче скому буму навстречу друг другу, на середине разойтись, уступая дорогу (С)		Метание малого мя ча в верти кальную цель (об руч) правой и левой ру кой (расст. 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировк е (40–50 см) (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на вни мание)
IV.	Перестроен ие из 1 шеренги в 2; пере строение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длин ной «змей кой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	Эстафета: бег по гимнастиче скому буму на носках, соскок в обозначенн ое место	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку		Игра«Доста нь флажок» – лазание по гимнастиче ской стенке до флажка и спуск по наклонной лесенке	«Совушк а»
МАРТ									
I.	Самостояте льно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в соче тании с дру гими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе	Без предметов	Ходьба по гимнастиче скому буму поднимая поочередно ногу вверх, хлопок под ногой (О)	Прыжки через рези нку с небо льшого раз бега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)		«Удержи волан на ракетке»
II.	Перестроен ие из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Аэробика		Прыжки че рез скакал ку: перепрыг нуть через нее с места, с продвиже нием (О)	Отбивать ракеткой (3–5 р) во лан, стоя на месте пра вой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующи мся спосо бом (П)	«Второй лишний»
III.	Расчет на 1- й, 2-й, 3-й. Перестроен ие из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко подни мая колени; спиной вперед	Обычный бег; спи ной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С гимнастич еской палкой	Ходьба по шнурку (8– 10 м) с мешочком на голове (500 г) (С)		Работа с ракеткой, отбивая во лан в движе нии до ори ентира (3)	Лазание по веревочной лестнице чередующи мся способом	«Подай высоко и далеко» (элемент ы бадмин тона)
IV.	Размыкание смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пят ках; по сигна лу – присесть и сгруппи роваться	Бег широким и коротким шагом	Без предметов	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ									
I.	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м		«2, третий лишний»
II.	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	Аэробика		Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (II)	«Коршун и наседка»
III.	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие		Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой (О)	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (С)	«Догони свою пару»
IV.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверху, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Эстафета «Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед»			Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из вися на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
МАЙ									
I.	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	Ходьба по гимнастическому буму на середине выполнить ласточку (II)	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180 см) (О)	Работа с мячом в парах (подача снизу) (С)		Игра «Перелет птиц»
II.	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Без предметов		Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (II)	Работа с мячом в парах (С)	Пролезание в обруч боком (О)	«Докати обруч до флажка»
III.	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С флажками		Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (3)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)	Лазание по гимнастической стенке (II)	«Охотники и звери»

IV.	Размыкание из колонны приставным шагом влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности		Ходьба по гимнастическому буму на середине выполнить ласточку	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед		Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионер бол»
-----	--	--	---	--	---	--	--	--	--------------

2.1.4 Календарно-тематическое планирование для подготовительной группы

Программный материал

Основные движения

Ходьба

Ходьба обычная, на носках, с разным положением рук, на пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом пятки на носок, в полуприседе. Ходьба в колонне по 1, 2, 3 4, в шеренге. Ходьба в разных направлениях, по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную, в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии

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

Бег

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ногу назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по 1, 2, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут, бег со средней скоростью на 80-120 м, челночный бег 3 р по 10 м, бег на скорость 10м, 30 м – за 6,5-7,5с к концу года.

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну, ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 30-35 см). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, пролезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте (разными способами), по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей, на одной ноге через линию, веревку вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота 40см). прыжки с высоты 40см, в длину с места (до 100 см), в длину с разбега (до 180 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега – высота до 50 см. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на 2 ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (3-4м), из положения сидя ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его 2 руками (до 20 р), одной рукой (до 10 р), хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях), метание в горизонтальную и вертикальную цель (4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами

Построение самостоятельно в колонну по 1, в круг, шеренгу. Построение в колонну по 2, 3, 4 на ходу, из одного круга в несколько. Расчет на первый-второй и перестроение из 1 шеренги в 2, равнение в колонне, шеренге, круге, размыкание и смыкание приставным шагом, повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке, поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи, энергично разгибать согнутые в локтях руки вперед и в стороны, отводить локти назад, выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью, выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти перед собой и сбоку, вращать кистями рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Опускать и поворачивать голову в стороны, поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживая ноги в этом положении, переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене, поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Статические упражнения

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

Спортивные упражнения

Катание на санках

Участвовать в играх-эстафетах с санками. Во время спуска с горки поднимать заранее положенный предмет.

Скольжение

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя, присев, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Катание на велосипеде и самокате

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде «Достань предмет», «Правила дорожного движения»

Спортивные игры

Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с кона или полукона при наименьшем количестве бросков.

Элементы баскетбола

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, снизу) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из руки в руку, передвигаясь в разных направлениях.

Элементы футбола

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

Элементы хоккея (без коньков, на снегу, траве)

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу, вести шайбу вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота держа клюшку двумя руками справа и слева.

Бадминтон

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно держа ракетку. Свободно перемещаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса

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

Подвижные игры

С бегом

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, возьми ленту», «Чье звено быстрее соберется», «Жмурки», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»

С прыжками

«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»

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

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

Эстафеты «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий»

С элементами соревнования «Кто скорее добежит до флажка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей»

Народные игры «Лапта», «Гори, гори ясно»

**ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

Виды деятельности по неделям	Месяцы																																			
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	Недели																																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Перестроение	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
УР	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Прыжки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Метание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Лазание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
ПИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
СУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

неделя	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
СЕНТЯБРЬ									
I	Перестроение в колонну по 3, в разном темпе	В колонне по 1 в чередовании с бегом	Враспынную, по сигналу находить свое место в колонне	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове приставным шагом (О)	Прыжки на 2 ногах через шнуры (6-8 на расст 40см) (П)	Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (3м) (С)		«Ловишки»
II	Перестроение в колонну по 3, в разном темпе	В колонне по 1 в чередовании с бегом	Враспынную, по сигналу находить свое место в колонне	С большим мячом	Ходьба по гимнастической скамье боком, перешигивая через набивные мячи, руки на поясе	Прыжки на 2 ногах через набивные мячи (О)	Переброска мячей 2 руками из-за головы стоя в шеренгах (П)		«Совушка»
III	Перестроение в 2 шеренги	Ходьба на наружных сводах стопы, с разным положением	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением	С флажками		Прыжки в высоту с небольшого разбега (О)	Переброска мячей 2 руками из-за головы стоя в шеренгах (П)	Лазание под шнур, не касаясь руками пола (П)	«Не оставайся на полу»

		нием рук	темпа				гах (С)		
IV.	Построение в 3 колонны	Обычная ходьба, в полуприседе, змейкой	Бег в среднем темпе – 40 с, по сигналу, чередуя с ходьбой	С малыми мячами	Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом (С)		Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя (О)	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь 2 руками (З)	«Удочка»
ОКТАБРЬ									
I.	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по 1, на сигнал смена направления. Ходьба между предметами	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу между предметами	Без предметов	Ходьба по бревну, руки за голову, на середине присесть руки в стороны	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (40см) (О)	Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (С)		«Перелет птиц»
II.	Построение в 2 шеренги, повороты вправо, влево, кругом	Ходьба широким шагом, спиной вперед	Бег с преодолением препятствий – прыгивание через кубики	С обручем		Прыжки с высоты на мягкое покрытие (П)	Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (З)	На гимнастической лестнице принять и.п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол (О)	«Пустое место»
III.	Повороты на месте на право, налево, кругом, в движении перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках	Обычный бег, бег «змейкой» по сигналу – смена направления движения	Без предметов	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи		Ведение мяча по прямой	Ползание по гимнастической скамье (хват рук с боков)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»
IV.	Перестроение в 2 колонны через расчет на первый второй	Ходьба парами, с поворотом	Бег в умеренном темпе до 1 мин	На гимнастической скамейке		«Прыжки по кругу» - на счет 1-8 прыжки на правой левой ноге, по кругу и в обратную сторону	Элементы баскетбола «Проведи мяч» отбивать мяч о пол между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«Кенгуру»
НОЯБРЬ									
I	Построение из 1 круга в 2, 3	Ходьба по диагонали, перекатом с пятки на носок, гимнастическая	Бег, выбирая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	Ходьба по канату боком приставным шагом разными способами (П)	Прыжки на 2 ногах через канат (С)	Бросание набивных мячей на дальность (О)		Эстафета с мячом «Мяч водящему»
II.	Построение в 1-2 шеренги, повороты направо, налево,	Ходьба враспынную, с нахождением своего места в колонне,	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу –	С короткой скакалкой		Прыжки через короткую скакалку	Броски мяча друг другу в шеренгах из-за головы, сидя,	Ползание по гимнастической скамье на ладонях и коленях с	«Чье звено быстрее соберется»

	кругом	змейкой	бег в колонне				ноги скрестно (П)	мешочком на голове	
III.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, присесть на середине		Метание мешочков в горизонтальную цель (С)	Ползание по-пластунски, по-медвежьей (О)	«Забей шайбу в ворота»
IV.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с изменением направления, змейкой	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	«Пустое место»	«С кочки на кочку» прыжки из обруча в обруч	«Передай мяч»- разными способами стоя в колонне		«Хитрая лиса»

ДЕКАБРЬ

I.	Перестроение в колонну по 4, по 2	Ходьба четверками на сигнал присесть, затем врассыпную и перестроиться в колонну по 1	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную с остановкой по сигналу	В парах	Ходьба по гимнастической скамье приседая и пронося другую ногу махом вперед сбоку скамьи	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге(О)	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (П)		«Два Мороза»
II.	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическим и хлопками под правую ногу, мелким шагом	Бег с изменением темпа, с захлестом пяток	Без предметов		Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III.	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической палкой		Прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед	Эстафета с мячом	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Выши балы»
IV.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Ритмическая гимнастика		Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«Горелки»

ЯНВАРЬ

II.	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову		«Попади в обруч»	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Два мороза»
III.	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в	Чередование бега с бегом,	Аэробика		Прыжки в длину с места (не менее	Ведение мяча с высоким отскоком, свобо	Лазание по гимнастической стенке одноименн	«Охотники и соколы»

		колонне и по кругу	высоко поднимая колени			100 см) (С)	дно передвигаясь по залу, делать по 2–3 удара мяча о пол на каждый шаг	ым и разным способом (О)	
IV	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом захлестывая голень назад по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнастическому буму, сохраняя равновесие (П)		Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (3)	«Лягушки и цапли»

ФЕВРАЛЬ

I.	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами налево, направо	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через палку	Боковой галоп в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (3)	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на 2 ногах, с ноги на ногу, на 1 ноге) (О)	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях (П)		Игра «Перелет птиц»
II.	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками, ходьба гимнастическим шагом, вращательную	Бег, выбирая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Ритмическая гимнастика		Подскоки на правой, левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (П)	Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (баскетбол)	Подлезание под дугу в группировке прямо и боком (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III.	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба со сменой темпа, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гантелями	Ходьба парами по стоящим рядом скамейкам, держась за руки (С)		Метание мешочка в горизонтальную цель обруч правой и левой рукой (расстояние 2,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV.	Перестроение из 1 шеренги в 2 перестроение из 2 шеренг в 2 круга	Ходьба с поворотом кругом, на низких четвереньках вращательную	Бег змейкой, по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	Без предметов		Прыжки из обруча в обруч без паузы используя взмах рук	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно (О)	Ползание между предметами, не задевая их (С)	Эстафета с мячом

МАРТ

I.	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба между предметами, спиной вперед, полным приседом	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед)	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу (О)	Прыжки шеренгами с продвижением вперед	«Передача мяча в шеренге»		«Удержи волан на ракетке»
II.	Перестроен	Ходьба	Бег на	Аэробика	Ходьба по	Прыжки на	Отбивать		«2, 3

	ие из одной колонны в две в движении	скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	носок, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом		гимнастическая скамья с передачей мяча перед собой и за спиной (З)	правой и левой ногой продвигаясь вперед (П)	ракеткой (3–5 р) во лан, стоя на месте правой и левой рукой (О)		лишний»
III.	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колени; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигналу – смена ведущего	С гимнастической палкой		Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед (С)	Работа с ракеткой, отбивая во лан в движении до ориентира (З)	Подлезание под шнур не касаясь руками пола (П)	«Поддай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV.	Размыкание смыкания вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	Без предметов	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева», «Удар сверху через сетку» (работа в парах)				

АПРЕЛЬ

I.	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по кругу вокруг кубиков «Быстро возьми»	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С мячами	Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие (О)	Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед	Переброска мячей в шеренгах		«Хитрая лиса»
II.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1, 2	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	С обручем		Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Бросание мяча друг другу в парах	Ползание на четвереньках «Кто быстрее до кубика»	«Коршун и наседка»
III.	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глупом приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове		Метание мешочков на дальность	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках с мешочком на спине	«Догони свою пару»
IV.	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Игровое задание «По местам»	Бег в медленном темпе, с изменением направления	Эстафета «Прыжки «кенгуру», «Передай мяч», «Проползи – не задень», «Кто быстрее допрыгает», «Кто дальше бросит»					«Горелки»

МАЙ

I.	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – сме	Челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С гимнастическими палками	Ходьба по гимнастическому буму на середине выполнить	Прыжок с разбега в длину, обратная внимание на при	Работа с мячом в парах (подача снизу,		Игра «Перелет птиц»
----	-----------------------------------	---	---	---------------------------	--	--	---------------------------------------	--	---------------------

		на направле ния			ласточку (П)	земление (не менее 180 см) (О)	ведение мяча) (С)		
II.	Перестроен ие из шерен ги в колон ну по диаго нали	Ходьба скрес тным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередо вании с ходьбой по диагонали	Без предметов		Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (П)	Работа с мячом в парах (С)	Пролезание в обруч боком (О)	«Докати обруч до флажка»
III.	Перестроен ие из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на но сок; ходьба спиной впе ред на низких четвереньках	Бег в мед ленном темпе 350 м по пересеченно й местности	С флажками		Прыжок с разбега в длину, обра щая внима ние на тол чок (З)	Бросание набивного мяча на дальность (С)	Лазание по гимнастиче ской стенке (П)	«Охотни ки и звери»
IV.	Размыкание из колонны приставным шагом впра во влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в мед ленном темпе 350 м по пересече нной мест ности		Ходьба по гимнастическ ому буму на середине выполнить ласточку	Прыжки на одной ноге с продвижен ием вперед (С)		Пролезание в обруч прямо и боком (П)	«Пионер бол»

2.2. Взаимодействие с родителями

Разъяснять родителям (на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

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

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

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

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (городе).

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работ с родителями.

Реализуются следующие формы поэтапно:

На первом этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах физического воспитания, это происходит путем анкетирования.

Второй – подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

На третьем – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

На четвертом этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по физической культуре, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

Традиционные формы взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями (родительские собрания, конференции, открытые занятия, праздники) активно используются в нашем ДОУ.

Родительские собрания, конференции – это действительные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения (с учетом возрастных особенностей воспитанников, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора с семьей – беседы, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь. Групповые, индивидуальные и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

Формы взаимодействия с родителями:

- открытые показы НОД;
- анкетирование, тестирование родителей;
- индивидуальные и групповые консультации;
- проведение спортивных праздников, досугов с участием родителей;
- семинары – практикумы для родителей;
- родительские собрания;
- конкурсы с участием родителей;
- дни и недели открытых дверей;

Перспективный план по взаимодействию с родителями

Цель: Сплочение родителей и педагогов ДОУ и создание единых установок на формирование у дошкольников ценностных ориентиров.

Перспективный план работы с родителями		
1. Анкетирование «Физическое воспитание в вашей семье».	сентябрь	инструктор по физ. культуре
2. Родительское собрание - «Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» - «Организация работы спортивной секции по ОФП «Школа мяча»	сентябрь октябрь	инструктор по физ. культуре
3. Консультации, беседы по вопросам, интересующим родителей.	в течение года	инструктор по физ. культуре
4. Физкультурный досуг «Осенние старты».	ноябрь	инструктор по физ. культуре
5. День открытых дверей (экскурсии в спортивный зал, показ занятий, индивидуальные и групповые консультации)	ноябрь, март	инструктор по физ. культуре
6. Семинар практикум «Здоровье ребенка в ваших руках»	ноябрь	Инструктор по физкультуре
6. Совместные с родителями тренировочные занятия по подготовке к городской Спартакиаде	март – апрель	инструктор по физ. культуре
7. «Будем здоровы!» (подбор консультаций в родительский уголок)	в течение года	инструктор по физ. культуре
8. Родительское собрание – итоги работы за год, рекомендации на летний период	май	инструктор по физкультуре

2.3. План спортивно-оздоровительных мероприятий

№п/п	Развлечения	Сроки/группы
1	«День рождения детского сада» (праздник)	сентябрь (все группы)
2	«Как кот Василий знакомился с правилами дорожного движения» «Красный, желтый, зеленый» (развлечение по ПДД)	октябрь средние группы старшие группы
3	«Осенние старты» (физкультурный досуг с родителями)	ноябрь (старшие группы)
4	«Береги здоровье с детства» (день здоровья)	декабрь
5	«V Малые зимние Олимпийские игры» (спортивный праздник)	Январь -февраль (старшие и подготовительная группы)
6	«Смотр-конкурс строя и песни» (развлечение) «Бравые солдаты» (музыкально-физкультурное развлечение)	февраль (старшие и подготовительная группы) (2 младшие группы)
7	«Наши пожарные – сильные, смелые» (развлечение)	март (средние и старшие группы)
8	«Путешествие с веселыми клоунами» (физкультурное развлечение)	март (2 младшие группы)
9	«С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны» (развлечение ко Всемирному Дню здоровья) «У Карлсона в гостях» (физкультурно-оздоровительный досуг)	апрель (старшие и подготовительные группы) (младшие и средние группы)
10	«Легкоатлетическая эстафета» (в рамках праздника «День Победы»)	май (старшие и подготовительные группы)
11	«В здоровом теле – здоровый дух» (физкультурно-логопедический досуг)	май (логопедические группа №9, № 14)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Организация режима пребывания детей на непосредственно образовательной деятельности

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (далее – НОД) регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста детей:

- во 2 младшей группе – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной группе – 30 минут.

Подготовительная – включает несколько упражнений общеразвивающего характера в ходьбе, беге, несложные игровые задания..

Основная часть – состоит из обучения упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра на совершенствование усвоенных движений;

Заключительная – включает в себя упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, упражнения на восстановление дыхания.

Учебный план по физической культуре на 2017 – 2018 учебный год

№ п/п	Группа	НОД в спортивном зале			НОД на воздухе		
		в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
1	№ 1	2	8	72	1	4	37
2	№ 4	2	8	72	1	4	37
3	№ 6	2	8	73	1	4	37
4	№ 7	2	8	73	1	4	37
5	№ 8	2	8	74	1	4	37
6	№ 10	2	8	72	1	4	37
7	№ 11	2	8	73	1	4	37
8	№ 12	2	8	72	1	4	37
9	№ 13	2	8	73	1	4	37

*Итоговое количество НОД за учебный год указано в соответствии с наличием выходных и праздничных дней.

3.2 Расписание проведения утренней гимнастики, непосредственно образовательной деятельности

РАСПИСАНИЕ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ на 2017-2018 учебный год

Утренняя гимнастика				
помещение	время	группы		
		1 неделя	2 неделя	3 неделя
Большой спортивный зал	8-00 - 8-10	12	7	6
	8-10 - 8-20	1	11	10
	8-20 – 8-30	8	9+14	13
Музыкальный зал	8-00 - 8-10	6	12	7
	8-10 - 8-20	10	1	11
	8-20 – 8-30	13	8	9+14
Зал хореографии	8-00 - 8-10	7	6	12
	8-10 - 8-20	11	10	1
	8-20 – 8-30	9+14	13	8

Расписание НОД по физической культуре на 2017-2018 учебный год

Занятия		
день	Время	группа
понедельник	9-00 - 9-20	3
	9-30 – 9-50	1
	10-00 – 10-25	9
	15-30 – 15-55	8
Индивидуальная работа	11-30 – 12-00	
Вторник Спортивная секция	9-00 – 9-20	7
	9-35 – 9-55	6
	10-10 – 10-35	10
	10-40 – 11-10	8+10+13
	11-35 – 12-00	11
	15-30 – 16-00	13
среда	9-00 – 9-20	3
	9-25 – 9-40	4
	9-50 – 10-10	1
	10-20 – 10-45	14
	11-40 – 12-05	8
Индивидуальная работа	15-30 – 16-30	
Четверг Спортивная секция	9-00 – 9-25	10
	9-35 – 9-55	7
	10-05 – 10-30	9
	11-00 – 12-00	ФОК
	15-30 – 15-50	12
пятница	9-00 – 9-20	6
	9-30 – 9-45	4
	10-00 – 10-25	11
	10-35 – 11-00	14
	11-40 – 12-10	13
	15-30 – 15-50	12

3.3. Особенности осуществления образовательного процесса в ДОУ.

Климатические особенности региона

В основной образовательной программе ДОУ учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится город Лангепас- ХМАО-Югра.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период когда закладывается фундамент его здоровья, физического и психического развития. От того, как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Известно, что современные дети, особенно проживающие в суровых условиях Севера, в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, что приводит к серьезным функциональным нарушениям различных органов и систем организма.

Сохранение здоровья детей, проживающих в условиях Севера, является одной из актуальных проблем современной медицины и педагогики. Экстремальные климатические условия влияют не только на состояние здоровья, но и способствует созданию иной модели, образа жизни с собственным ритмом, привычками и особенностями. Эти особенности необходимо учитывать при организации жизни детей в ДООУ.

Прежде всего, к ним относятся: трудности двойной адаптации (к климатическим особенностям региона после отпуска и к условиям детского сада одновременно); негативное влияние природных факторов на организм ребенка; существенное снижение общей работоспособности в критические периоды года (активированные дни, низкая температура воздуха С -40 и ниже); короткий день, нехватка кислорода; длительное пребывание в закрытом помещении и непродолжительные прогулки на воздухе.

При организации физкультурных занятий учитываются особенности конкретного сезонного периода года и их влияние на: состояние и функционирование органов и систем организма ребенка; уровень общей работоспособности; возникновение естественных движений. Известно, что Север накладывает свой отпечаток и на психологическое развитие детей. На них влияют резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. У значительной части детей выявляются нарушения познавательной деятельности, признаки психоэмоционального неблагополучия.

Для решения данных проблем, побуждаем детей к совместной физкультурной деятельности. Педагогом на занятиях используется игровая мотивация, которая подвигает детей к деятельности, пробуждая у них интерес. Также применяются: сюрпризные моменты, индивидуальный подход, учет интересов и особенностей ребенка, мнение родителей (законных представителей) воспитанников.

3.4 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»	Методические пособия
«От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой	Спортивные игры и упражнения в детском саду, Э.Й.Адашквичене, М. «Просвещение», 1992 «Школа здорового ребенка» Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко, Творческий Центр «Сфера-Мозаика» Москва 2010 Н. Кириллова Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа), М.: Мозаика-синтез, 2010 Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа), М.: Мозаика-синтез, 2010 Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная группа), М.: Мозаика-синтез, 2011
	Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2009. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.:

	<p>Владос, 2004.</p> <p>Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет, Л.И.Пензулаева, М.: Мозаика-синтез, 2010</p> <p>Утренняя гимнастика в детском саду, Т.Е.Харченко, М.: Мозаика-синтез, 2011</p> <p>Гимнастика и массаж для самых маленьких, Л.Г.Голубева, М.: Мозаика-синтез, 2007</p> <p>Растем здоровыми, В.А.Доскин, Л.Г.Голубева, РОСМЭН, 2004</p> <p>Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, В.Г.Фролов, Г.Л.Юрко, М. «Просвещение», 1988</p> <p>Спортивные игры и упражнения в детском саду, Э.Й.Адашквичене, М. «Просвещение», 199</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду (средняя группа), М.: Мозаика-синтез, 2010</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду (старшая группа), М.: Мозаика-синтез, 2010</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная группа), М.: Мозаика-синтез, 2011</p> <p>Игры, которые лечат, для детей от 3 до 5 лет, М, Творческий центр, 2010</p>
--	---

Использование программно-методических пособий в НОД

- Дидактические игры по валеологии, ЗОЖ.
- Музыкальное обеспечение.
- Картотека подвижных игр.
- Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы дыхательной гимнастики после сна по всем возрастным группам.

3.5 Организация предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда

Вид помещения Функциональное использование	
Спортивный зал - физкультурные занятия - индивидуальные занятия - развлечения - спортивные праздники - кружковая работа - совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с родителями	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр • Гимнастическая лестница • Гимнастические скамейки • Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия • Мягкие модули • Тренажеры • Нетрадиционное физкультурное оборудование • Кладовые для хранения инвентаря, пособий
Кабинет инструктора по физкультуре	<ul style="list-style-type: none"> • Библиотека методической литературы

Пособия для индивидуальной работы

Коррекция осанки	Шведская стенка ОРУ с атрибутами (гимнастические палки, обручи, большие мячи)
------------------	--

	Дуги для подлезания
Коррекция плоскостопия	Дорожки здоровья Массажные коврики

Список средств обучения

1. Гимнастические стенки.
2. Гимнастические скамейки.
3. Гимнастические палки.
4. Обручи.
5. Скакалки.
6. Мячи разных диаметров.
7. Кегли.
8. Разноцветные флажки.
9. Разноцветные ленты.
10. Мешочки с песком.
11. Тяжёлые мячи (весом 1 кг).
12. Разноцветные кубики.
13. Теннисные ракетки.
14. Бадминтонные ракетки.
15. Мячи волейбольные.
16. Мячи футбольные.
17. Мячи баскетбольные.
18. Доски гладкие.
19. Доски ребристые.
20. Дуги разных размеров.
21. «Воротца» разных размеров.
22. Массажные мячики.
23. Массажные кольца.
24. Кольцебросы.
25. «Летающие тарелки»
26. Канаты.
27. Шнуры разных диаметров.
28. Мягкие модули различных форм

Список литературы

1. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильева, Т.С. Комарова «От рождения до школы.» – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Л.И. Пензулаева "Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений" - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
3. Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Младшая группа." - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
4. Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Средняя группа", - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
5. Л.И. Пензулаева "Физическая культура в детском саду. Старшая группа". - М.: Мозаика-Синтез, 2016.
6. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду» - М.: Мозаика-Синтез, 2011
7. Ю.А. Кириллова «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет» – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2008.
8. И.Ю. Левченко, Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М.: Академия, 2001.
9. Рунова М.А. Двигательная активность дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
10. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.
11. Е.Г. Батурина Сборник игр к «программе воспитания в детском саду» – М.: Просвещение 1974.
12. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» – М.: «Просвещение» 1986.
13. В.Г. Фролов. Г.П. Юрко. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» – М.: «Просвещение» 1983.
14. Ю.А. Кириллова «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет» – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013.
15. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет» – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
16. Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики» – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2015.
17. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» – М.: Издательство ГНОМ и Д», 2003.
18. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» – М.: «Просвещение» 1979.
19. Т.И. Дмитриенко «Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста» – К.: «Рад. школа» 1983.
20. И.Н. Новикова "Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников для работы с детьми 2-7 лет.»- М.: «Мозаика-Синтез», 2007.