Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 8 «Солнышко»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  на педагогическом совете протокол № от 28.08.2018г | УТВЕРЖДАЮЗаведующий МБДОУ детский сад №8 «Солнышко»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Талалаева Т.Н.Приказ № 33 от 28.08.2018г. |

***Рабочая программа***

***по реализации образовательной области***

***Физическое развитие***

Срок реализации 5 лет.

с 3 до 7 лет

2018 г.

1

**Содержание**

1. **Целевой раздел**

1.1 Пояснительная записка

1.2 Цель и задачи программы

1.3 Возрастные особенности детей

1.4 Учебный план

1.5 Планируемые результаты

1. **Содержательный раздел**

2.1 Особенности образовательной деятельности по образовательным областям

2.2 Календарно-тематическое планирование

1. **Организационный раздел**

3.1 Социальное партнерство с родителями

3.2 Взаимодействие со специалистами

3.3 Условия реализации программы

3.4 Методическое обеспечение

2

1. **Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
* «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
* Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);

Образовательная программа по физическому воспитанию предназначена для детей младшего дошкольного возраста (3-й, 4-й годы жизни); средний дошкольный возраст (5- й год жизни); старший дошкольный возраст (6-й, 7-й годы жизни). Занятия проводятся по подгруппам, фронтально и индивидуально, учитывая изменение работоспособности детей в течение недели. Занятия по физической культуре содействуют полноценному физическому развитию речи, приобщают детей к миру физической культуры. Система работы по охране жизни и здоровья детей включает следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия: 2 занятия проводятся в спортивном зале (с подгруппой и фронтально), третье занятие на свежем воздухе; подвижные игры в группе и на прогулке, физкультурные минутки на занятиях и между ними, дыхательные упражнения и точечный массаж.

Программа составлена на основе:

 .- проект примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В.Соловьева, Москва, Просвещение, 2014г.

* Парциальные образовательные программы:

Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст. – М.:

Гуманит. изд. центр ВЛАДОС;

Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС;

Л.Д.Глазыриной «Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст.- М.: Гуманит.

изд. Центр ВЛАДОС.

**1.2 Цель программы**

**Цель** программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;формирование основ его двигательной и гигиенической культуры.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

* развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Программа направлена на:
* реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

3

* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником

(субъектом) образовательных отношений;

* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Задачи физического воспитания в каждой возрастной группе в соответствии с**  **примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В.Соловьева**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  | Задачи |  |
|  |  |  |  |
|  | 1. | Развивать у детей потребность в двигательной активности, |  |
|  | интерес к физическим упражнениям. |  |
|  | 2. | Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно- |  |
|  | силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; |  |
|  | содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости. |  |
|  | 3. | Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями |  |
|  | других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать |  |
| 3-4 года | предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и |  |
| перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. |  |
|  |  |
|  | 4. | Развивать умения самостоятельно правильно умываться, |  |
|  | причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и |  |
|  | раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и |  |
|  | игрушками |  |
|  | 5. | Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно |  |
|  | пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой. |  |
|  |  |  |
|  | 1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы |  |
|  | техники общеразвивающих упражнений. Основных движений, |  |
| 4-5 лет | спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и |  |
|  | контролировать их выполнения, самостоятельно проводить подвижные |  |
|  | игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ |  |
|  | как образец для самостоятельного выполнения упражнения, оценивать |  |
|  |  | 4 |  |

движения сверстников и замечать их ошибки.

1. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
2. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
3. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды самостоятельно одеваться и раздеваться; ухаживать за своими вещами.

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6лет | 1.Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным |
|  | напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, |
|  | общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). |
|  | 2. Развивать умение анализировать(контролировать и о |
|  | оценивать)движения и движения товарищей. |
|  | 3.Формировать первоначальные представления и умения в спортивных |
|  | играх и упражнениях. |
|  | 4.Развивать творчество в двигательной деятельности. |
|  | 5.Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и |
|  | проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами. |
|  | 6.Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую |
|  | выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, |
|  | максимальную частоту движений, силу. |
|  | 7.Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных |
|  | привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны |
|  | здоровья. |
|  | 8.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и |
|  | физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к |
|  | правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего |
|  | здоровьеформирующего поведения. |
|  | 1. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно- |
|  | гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа |
| 6-7 лет | жизни. |

1. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

1.Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

* 1. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
	2. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

. 5.Развивать творчество и инициативу, добиваясь

выразительного и вариативного выполнения движений.

1. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
2. Формировать осознанную потребность в двигательной

активности и физическом совершенствовании.

1. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
2. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и

человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и

5

здоровья окружающих людей.

1. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Развлечение планируется один раз в месяц во всех возрастных группах.

Спортивный праздник проводится два раза в год: осенью и весной, начиная со среднего возраста.

День здоровья планируется один раз в квартал.

**Задачи по программе « Физическая культура - дошкольникам», автор-Л. Д. Глазырина**

* укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности;
* формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям;
* гармоничное развитие всех звеньев опорно - двигательного аппарата;

**·** развитие психических способностей и эмоциональной сферы;**·** воспитание интереса ипотребности в систематических занятиях физическими упражнениями

**1.3 Возрастные особенности детей**

Смотреть примерную основную образовательную программу дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В.Соловьева

**1.4 Учебный план**

**Периодичность и продолжительность занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проект примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В.Соловьева** | **Парциальная программа** |  |
| **Физическое** |  |  | **«Физическая культура** |  |
| **воспитание** |  | **дошкольникам» Л.Д.** |  |
|  |  | **Глазырина** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **время** |  | **В неделю** | **За учебный год** | **В неделю** | **За учебный год** |  |
| 1. Младший возраст | 15мин |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| -в группе |  | 1 | 31 | 1 | 31 |  |
|  |  |  |
| -на воздухе |  |  | 1 | 31 |  |  |  |
| 2.Старший возраст |  |  |  |  |  |  |  |
| -в группе | 25мин |  | 1 | 31 | 1 | 31 |  |
| -на воздухе |  |  | 1 | 31 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 6 |  |  |  |

**1.5 Планируемые результаты**

**Планируемые результаты в соответствии с**  **примерной основной образовательной программой дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В.Соловьева**

**Четвертый год жизни.**

* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
* С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
* С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

**Пятый год жизни.**

* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
* Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
* Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
* Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
* Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
* С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
* Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
* Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
* Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Шестой год жизни.**

* Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
* Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

7

* Имеет представления о некоторых видах спорта.
* Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
* Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
* Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его

людей.

* Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
* Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

**Седьмой год жизни.**

* + Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
		- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
		- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
		- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится
* неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
	+ - Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
		- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
		- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
		- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
		- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**Планируемые результаты по программе « Физическая культура - дошкольникам», автор - Л.Д. Глазырина**

* формирование осанки (развитие организованности, дисциплины, умение держаться свободно, естественно и красиво);
* развитие органов движения (блокирование негативных последствий психоэмоциональных напряжений при выполнении двигательных действий);
* укрепление опорно - двигательного аппарата (развитие костно - мышечного корсета, позволяющего формировать представления об изяществе движений);
* побуждение к физическому самосовершенствованию.

8

**Показатели физической подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Бег** | **Гибкость** | **Метание** | **Прыжки** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Младший возраст | 13,5 сек. | 1-2 см. | 2,5-4м. | 20-25 см. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Старший возраст | 7,5 сек. | 2-4 см. | 5-9 м. | 100 см. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2. Содержательный раздел**

**2.1 Особенности образовательной деятельности по образовательным областям**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Социально-коммуникативное развитие**.Развивать игровой опыт совместной игры игрывзрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх . Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

**Познавательное развитие**.Обогащать знания о двигательных режимах,видах спорта.Развиватьинтерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

**Речевое развитие**.Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре(команды,построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

**Художественно-эстетическое развитие**.Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями имелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

**Физическое развитие**.Развивать физические способности детей:быстроту,скоростно-силовыекачества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

**Структура физкультурного занятия в группе**

* каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю . Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: 15 мин. – младший возраст

9

1. мин. – старший возраст

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5мин. – младший возраст,

3 мин. – старший возраст,

 группа. (разминка):

1,5 мин. – младший возраст,

3 мин. – старший возраст,

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

1. мин. – младший возраст,
2. мин. - старшая группа,

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. – младший возраст,

 2 мин. – старший возраст.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой , организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа воспитателем учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. – младший возраст,

3 мин. – старший возраст

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5 мин. – младший возраст,

22 мин. – старший возраст

**Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

10

4 — сюжетно-игровая ( может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей,коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах , а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
* комплексы упражнений на развитие физических качеств
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников,родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне;выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке;перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по

гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической

скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;

спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость

* быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

11

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости,смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей , развиваются двигательные качества: быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

12

**2.2 Календарно-тематическое планирование**

**Младший возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** |  | **Задачи** |  |  |  | **Содержание занятия** |  |  |  |
|  | **Общеразвивающие** |  | **Основные виды движения** |  | **Подвижные игры** |  |
|  |  |  |  |  | **упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Пойдем в гости» | Упражнять в | равновесии | . |  | 1. | Ходьба | между двумя линиями |  |  |  |
|  |  | Учить ходить между двумя линиями. | С обручем. |  | (расстояние 25см.) |  | «Прокати обруч» |  |
|  |  | Приучать детей ходить и бегать |  | 2. | Бег между двумя линиями |  |  |  |
|  |  | небольшими группами. |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  | неделя |  |  |  |
|  |  | Учить детей | ходить и | бегать всей |  | 1. | Бег всей | группой | в прямом |  |  |  |
|  |  | группой в прямом направлении за |  |  |  | направлении. |  |  |  |
|  |  | воспитании. |  | 2. | Прыжки на месте на двух ногах. |  |  |  |
|  |  | Подпрыгивать на двух ногах на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | месте. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Поезд» |  |  | 1. | Ходьба и бег в колонне по |  | «Догони мяч» |  |
|  |  | в колонне. | С большим мячом. |  | одному. |  |  |  |
|  |  | Учить отталкивать мяч двумя |  | 2. | Отталкивание мяча двумя руками |  |  |  |
|  |  | руками при катании друг другу. |  |  |  | при катании друг другу. |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить детей | ходить и | бегать |  |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |
|  |  | колонной по одному, подлезать под |  | 1. | Ходьба | и бег змейкой в колонне |  |  |  |
|  |  | шнур.. |  |  |  | по одному. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Подлезание под шнур. |  |  |  |
| Октябрь |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «В гости к | Учить детей | ходить и | бегать по |  | 1. | Ходьба | и бег между двумя |  |  |  |
|  | мишке» | кругу. | С платочком. |  | линиями (ширина 25 см) |  |  |  |
|  |  | Упражнять в подпрыгивании на двух |  | 2. | Прыжки на двух ногах на месте. |  | «Наседка и цыплята» |  |
|  |  | ногах на месте. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в | равновесии | . |  | 1. | Ходьба по веревке | прямо. |  |  |  |
|  |  | Ходьба по веревке прямо. |  | 2. | Прыжки из обруча в обруч. |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать из обруча в обруч на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | двух ногах. |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Мой любимый | Учить бросать | и ловить | мяч от |  | 1. | Бросок мяча воспитателю и |  |  |
|  | звонкий мяч» | воспитателя. |  |  | прием мяча от воспитателя. |  |  |
|  |  | Упражнять в ползании на | С большим мячом. | 2. | Ползание между шнурами на |  |  |
|  |  | четвереньках. |  | 3. | четвереньках. | «Через ручеек» |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить катить | мяч перед | собой по |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  | полу. |  | 1. Катить | мяч руками по полу |  |  |
|  |  | Учить ведению мяча ногами по |  |  | перед собой. |  |  |
|  |  | полу. |  | 2. | Ведение мяча ногами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
| (1-2 недели) |  | Учить бросать | мяч на | дальность |  | 1. | Бросок мяча на | дальность правой |  |  |
|  | «Необыкновенны | правой, левой рукой. |  |  | и левой рукой. |  |  |
|  | й мяч» | Обучать мягко приземляться в | Со средним мячом. | 2. | Прыжки на двух ногах, | «Мой веселый |  |
|  |  | прыжках. |  |  | продвигаясь вперед. | звонкий мяч» |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать | мяч на | дальность из- |  |  |  | 2 неделя |  |  |
|  |  | за головы двумя руками. |  | 1. Бросок | мяча из- | за головы, |  |  |
|  |  | Упражнять в прокатывании мячей |  |  | двумя руками. |  |  |
|  |  | друг другу. |  | 2. Прокатывание мячей друг другу. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
| (3-4 недели) | «По прутикам | Упражнять в | равновесии |  |  | 1. | Перешагивание | через гим. палки |  |  |
|  | через камушки» | перешагиванием через гим. палки |  | 2. Прыжки в высоту «Достань |  |  |
|  |  | Учить прыгать в высоту до |  |  | платочек» |  |  |
|  |  | предмета. | С кубиками. |  |  |  |  | «По ровненькой |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  | 4 неделя | дорожке» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по веревке. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Умение зайти на кубик 20 см. и |  | 1. | Ходьба по веревке прямо. |  |  |
|  |  | сойти с него. |  | 2. | Зайти на кубик и сойти с него.(3- |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 4 раза) |  |  |
| Декабрь |  |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Не бояться, | Учить прыгать | из обруча в обруч, |  | 1. | Прыжки | из обруча | в обруч. |  |  |
|  | удержаться» | лежащие на полу. |  | 2. | Перешагивание через мягкие |  |  |
|  |  | Упражнять в перешагивании с |  |  | бревна. |  |  |

14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | предмета на предмет. |  |  |  |  |  | «Берегись, |  |
|  |  |  | 2 неделя |  | С кубиками. |  |  |  |  | заморожу!» |  |
|  |  | Учить мягкому | спрыгиванию на |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |
|  |  | полусогнутые ноги. |  | 1. | Ходьба по скамейке и |  |  |
|  |  | Упражнять в ползании на животе. |  |  | спрыгивание с нее. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Ползание на животе под мягкими |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | модулями. |  |  |
| Декабрь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Крепкие ручки» | Учить катать и бросать | мяч друг |  | 1. | Катание мячей друг другу. |  |  |
|  |  | другу. |  | 2. | Ведение мяча друг другу. |  |  |
|  |  | Обучать ведению мяча ногами. | С большим мячом. |  |  |  |  | «Снежинки и ветер» |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  | 4 неделя |  |
|  |  | Учить катить | мяч перед | собой по |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | полу. |  | 1. | Катить двумя руками по залу |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по ребристой |  |  | перед собой. |  |  |
|  |  | доске. |  | 2. | Ходьба по ребристой доске. |  |  |
| Январь | «Что можешь, |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
| (1-2 недели) | покажи!» | Учить ползать | по скамейке на | С погремушкой. | 1. | Ползание | по скамейке на |  |  |
|  |  | четвереньках. |  |  | четвереньках. |  |  |
|  |  | Учить бегать змейкой через |  | 2. | Бег змейкой через предметы. |  |  |
|  |  | предметы. |  |  | (кегли) | «Зайка беленький |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в | ходьбе по | веревке |  |  |  | 2 неделя |  | сидит» |  |
|  |  | прямо. |  | 1. | Ходьба по веревке | прямо. |  |  |
|  |  | Учить лазанию по гимнастической |  | 2. | Лазание по гимнастической |  |  |
|  |  | лестнице. |  |  | лестнице. |  |  |
| Январь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
| (3-4 недели) |  | Учить бросать | малый | мяч на |  | 1. | Бросок | малого мяча на дальность |  |  |
|  | «Ножки | дальность правой и левой рукой. |  |  | правой и левой рукой. |  |  |
|  | укрепляем, | Упражнять в координации движений |  | 2. | Подлезание под мягкие модули. |  |  |
|  | ножками мячи | в подлезании под мягкие модули. | Со средним мячом. |  |  |  |  | «Не боимся мы |  |
|  | катаем» |  | 4 неделя |  |  |  |  |  | кота» |  |
|  |  | Учить бросать | мешочек | с песком в |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  | горизонтальную цель. |  | 1. | Бросок | мешочка в |  |  |
|  |  | Отрабатывать навык ведения мяча |  |  | горизонтальную цель. |  |  |
|  |  | пред собой ногами. |  | 2. | Ведение мяча по залу ногами. |  |  |
| Февраль | «Ловкие |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |
| (1-2 недели) | детишки» | Учить прыгать | в длину | с места на |  | 1. | Прыжки | в длину | с места. |  |  |

15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | спортивном мосте. |  | 2. | Спрыгивание с предмета 30 см. |  |  |
|  |  | Обучать спрыгиванию с высоты 30 | С флажками. |  |  |  |  | «Холодные |  |
|  |  | см. |  |  |  |  |  | льдинки» |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |
|  |  | Упражнять в | ходьбе между |  | 1. | Ходьба | между | предметами |  |  |
|  |  | предметами. |  |  | (Кегли) |  |  |
|  |  | Упражнять в прыжках через мягкие |  | 2. | Прыжки через мягкие бревна |  |  |
|  |  | бревна. |  |  | (3шт) |  |  |
| Февраль |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Маленькие мы и | Учить бросать | мяч вверх и ловить |  |  |  |  |  |  |  |
|  | большие мячи» | двумя руками. | С большим мячом. | 1. | Бросок мяча вверх и ловить |  |  |
|  |  | Упражнять в катании мяча руками |  |  | двумя руками. | «Воробышки и |  |
|  |  | присев. |  | 2. | Катание мяча руками, присев. | автомобиль» |  |
|  |  |  | 4 неделя |  | 3. |  | 4 неделя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить отбивать мяч двумя руками. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить подпрыгивать с |  | 1. | Отбивание мяча двумя руками. |  |  |
|  |  | передвижением вперед. |  | 2. | Подпрыгивание с ноги на ногу с |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | продвижением вперед. |  |  |
| Март |  |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |
| (1-2 недели) | «Обруч на | Учить прыгать | на двух | ногах через | С обручем. | 1. | Прыжки | на двух | ногах через |  |  |
|  | дорожке» | предметы. |  |  | предметы. | «Грачи и автомобиль |  |
|  |  | Учить пролезать в обруч боком, |  | 2. | Пролезать в обруч боком. |  |  |
|  |  | стоящий на полу. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  | 2 неделя |  |  |
|  |  | Упражнять в |  | на |  | 1. | Ползание |  |  |  |  |
|  |  | ползании |  | на четвереньках под |  |  |
|  |  | четвереньках под дугами. |  |  | дугами. |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по веревке |  | 2. | Ходьба по веревке прямо. |  |  |
|  |  | прямо. |  |  |  |  |  |  |  |
| Март |  |  | 3 неделя |  |  |  | 3 неделя |  |  |
| (3-4 недели) | «Мяч в воротах» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учить бросать большой мяч и | С большим мячом. | 1. | Бросок мяча вверх, поймать | «Жуки» |  |
|  |  |  |
|  |  | ловить его двумя руками. |  |  | руками. |  |  |
|  |  | Упражнять в ведении мяча ногами и |  | 2. | Ведение ногами по кругу, |  |  |
|  |  | катании мяча перед собой. |  |  | катание мяча перед собой. |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать | мяч об | пол и ловить |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  | его после отскока двумя руками. |  | 1. | Бросок об пол, | поймать двумя |  |  |

16

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учить катанию мяча ногами в |  |  | руками после отскока. |  |  |
|  |  | ворота. |  | 2. | Катание мяча в ворота ногами. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель |  |  |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |
| (1-2 недели) |  | Учить прыгать |  |  |  | ногах через |  | 1. | Прыжки |  |  |  |  |
|  | на двух |  | через медболы на двух |  |  |
|  | «Разноцветные | предметы. | С флажками. |  | ногах. |  |  |
|  | флажки» | Прыгать в высоту с места. |  | 2. | Прыжки в высоту с места | «Салют» |  |
|  |  | Упражнять в равновесии. |  |  | «Достань платочек» |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |
|  |  | Развивать координацию | движения: |  |  |  |  |  |
|  |  | ходьба по скамейке руки в стороны. |  | 1. | Ходьба по скамейке руки в |  |  |
|  |  | Упражнять в подлезании под мягкие |  |  | стороны. |  |  |
|  |  | модули. |  | 2. | Подлезание на четвереньках под |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | мягкие модули. |  |  |
| Апрель |  |  |  | 3 неделя |  |  |  | 3 неделя |  |  |
| (3-4 недели) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Навстречу с | Учить бросать, катать, пасовать мяч | С большим мячом. | 1. | Сидя ноги врозь катать мяч друг | «На одной ножке |  |
|  |  |
|  | мячом» | ногами друг другу |  |  | другу. | вдоль дорожки» |  |
|  |  |  |  | 4 неделя |  |  | 2. | Пас ногами друг другу. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать | мяч вдаль вдаль от |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  | груди. |  | 1. | Бросок на дальность от груди. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2. | Пас мяча друг другу снизу. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Май |  |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |
| (1-2 недели) | «Гимнасты» | Учить ходить |  |  |  | 1. |  |  |  | «Море волнуется.» |  |
| по гимнастической |  | Ходьба по гимнастической |  |
|  |  | скамейке, в конце спрыгнуть. |  |  | скамейке. |  |  |
|  |  | Упражнять в прыжках через веревку |  | 2. | Прыжки через веревку боком, |  |  |
|  |  | боком. |  |  | продвигаясь вперед. |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Отрабатывать | навык | ходьбы по |  |  |  | 2 неделя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| гимнастической скамейке через | С ленточкой. | 1. | Ходьба по скамейке через |
| кубики. |  |  | кубики. |
| Закреплять умение спрыгивать с |  | 2. | Спрыгивание с высоты |
| высоты (30 см) |  | (30 см) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |
| (3-4 недели) | Учить бросать | мяч вверх и ловить | 1. | Бросок мяча вверх | , поймать |  |
| «Маленькие | двумя руками. | С большим мячом. | двумя руками.(пальцами) | «У медведя во |
| спортсмены» | Закреплять умение катать мяч перед | 2. | Катить мяч руками перед собой. | бору.» |
|  | собой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 неделя |  |  | 4 |  |
|  | Учить бросать | мешочки | в |  |  |  |  | неделя |  |  |
|  | горизонтальную цель. | 1. | Метание | мешочков вдаль(1,5- 2 |  |
|  |  |  |  |  |  | метра) правой, левой рукой. |  |
|  |  |  |  | 2. | Метание мешочков в |  |
|  |  |  |  |  |  | горизонтальную цель- корзину(1 |  |
|  |  |  |  |  |  | метр) |  |

18

**Старший возраст**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Содержание занятия |  | Национально- |  |
| Месяц | Тема занятия |  |  |  |  |  | Задачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  | региональный |  |
|  |  |  |  |  | Общеразвивающи |  | Основные виды движения | Подвижные игры | компонент |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | е упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Веселый круг» | Учить катать обручи; |  | 1. | Катание обручей по залу. |  |  |  |
|  |  | Пролезать в обручи боком; | С обручем. | 2. | Пролезание боком через | «Бег наперегонки» |  |  |
|  |  |  | обручи. |  |  |  |
|  |  | Надевать обручи, лежащие на |  | 3. Надевание обруча на себя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Клик кур» (аналог |  |
|  |  | полу на себя сверху - вниз. |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  | игры «Волк во |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. Ходьба по скамейке через |  | рву») |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Обучать основным видам |  |  | кубики(5-6 шт.) |  |  |  |
|  |  | движений; |  | 2. | Прыжки боком через | «Подкрадись |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | канат, лежащий на полу. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развивать координацию в |  | 3. | Лазание по шведской | неслышно» |  |  |
|  |  | пространстве; |  |  | лестнице. |  |  |  |
|  |  | Развивать выносливость. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сентябрь |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | Школа волейбола. | Учить катить мяч пальцами |  | 1. | Катить мяч пальцами рук | «Ловишка в кругу» |  |  |
|  |  | рук по полу. | С большим | 2. | по полу. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Броски мяча вверх и его |  |  |  |

19

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учить подбрасывать мяч |  |  | мячом. |  | ловля. |  |  |  |  |  |
|  |  | вверх и ловить его. |  |  |  | 3. | Ведение мяча ногами. |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить вести мяч ногами. |  |  |  |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1. Отбивание мяча правой и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить отбивать мяч правой и |  |  | левой рукой. |  | «Узнай по голосу» |  |  |  |
|  |  | левой руками. |  |  |  | 2. | Бросок мяча  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить перебрасывать мяч |  |  |  | 3. | Обучение игре |  |  |  |  |  |
|  |  |  . |  |  |  |  | «Волейбол». |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развитие мышц руки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Развлечение №1 «Спортландия» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь | «Стану ловким». |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) |  |  | Упражнять в ходьбе по |  | С флажками**.** | 1. | Ползание под 2-3 |  | «Ловишки с мячом». |  |  |  |
|  |  |  | скамейке через предметы, |  |  |  |  | дугами разной |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ходьба в полуприсяде. |  |  |  |  | величины. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Ходьба по скамейке |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Учить прыгать через |  |  |  | 3. | через предметы . |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | веревку боком, лежащую |  |  |  | Прыжки боком через |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | веревку, лежащую на |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | полу. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Упражнять в ползании под |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | дугами. |  |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  | 1. | Прыжки в высоту с |   |  |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Учить прыгать в высоту с |  |  |  |  | места через палку, |  | «Пустое место». |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  | лежащую на кубиках. |  |  |  |  |
|  |  |  | места через палку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2. | Учить ползать на |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | лежащую на кубиках. |  |  |  |  | животе и спине под |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Учить ползать на животе и |  |  |  |  | палкой. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3. | Пролезание в обруч |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

20

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | спине под под палкой |  |  | боком. |  |  |  |
|  |  | лежащей на кубиках. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развивать координацию |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Октябрь |  |  | 3 неделя |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  | Играем в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | Учить бросать мяч вверх | С большим мячом. | 1. | Броски мяча вверх | «Ноги от земли». |  |  |
| «баскетбол» |  |  |
|  | одной и двумя руками. |  | 2. | одной и двумя руками. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Ведение мяча ногами. |  |  |  |
|  |  | Отрабатывать навык |  | 3. | Лазание по  |  |  |  |
|  |  | ведения мяча ногами. |  | лестнице. |  |  |  |
|  |  | Учить лазанию по |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  лестнице. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя. |  |  |  | 4 неделя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать мяч в |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1. | Бросок мяча в |  |  |  |
|  |  |  корзину с |  |  |  |  |
|  |  |  |  | корзину. |  |  |  |
|  |  | места. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. | Бросок мяча вверх. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Отрабатывать навык |  | 3. | Ведение мяча правым, | «Змея». |  |  |
|  |  |  |  | левым боком. |  |  |
|  |  | броска мяча вверх. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | . | Развивать мышцы руки |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | спины. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развлечение №2 «Спортивный праздник » |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь | «Веселые ребята» |  | 1 неделя |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | Упражнять в ползании на |  | 1. | Ползание по скамейке |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  | четвереньках по скамейке. |  | «Ловишки на одной |  |
|  |  |  |  | на четвереньках. |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ребристой доске. |  | 2. | Ходьба по ребристой | ноге» |   |  |
|  |  | Учить прыгать в высоту с | С кубиками. | 3. | доске. |  |   |  |
|  |  |  |  | места. | Прыжки в высоту с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | места. |  |  |  |
|  |  | Формирование |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | правильной осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  | 2 неделя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Парк |  |  |
|  |  |  |  |  | . |  . |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |
|  |  |  | 1. | Лазание  | аттракционов». |  |  |
|  |  | Отрабатывать навык |  |  |  |
|  |  |  |  | лестнице. |  |  |  |
|  |  | лазания по  |   |  2. | Бег змейкой между |  |  |  |
|  |  | лестнице. |  |  | кегель. |  |  |  |
|  |  | Развивать ориентацию в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пространстве. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ноябрь |  |  |  | 3 неделя |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Бросок в цель» | Учить бросать мяч об пол | Со средним мячом. | 1. | Бросок мяча об пол | «Пробежки со |  |  |
|  |  | двумя руками. |  |  | двумя руками. |  |  |
|  |  |  | 2. | скакалками» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Бросок мяча на |  |  |
|  |  | Учить бросать на |  |  | дальность двумя |  |  |  |
|  |  | дальность правой и левой |  | 3. | руками. |  |  |  |
|  |  | руками. |  | Бросок в вертикальную |  |  |  |
|  |  |  |  | цель. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вертикальную цель. |  |  |  | 4 неделя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. Бросок мяча о стену |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать средний |  |  | двумя руками. |  |  |  |
|  |  |  | 2. | Бросок в | «Улитка» |  |  |
|  |  | мяч об стену двумя |  |  |  |
|  |  |  |  | горизонтальную цель. |  |  |
|  |  | руками. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | (корзины, обручи) |  |  |  |
|  |  | Учить бросать в |  | 3. | Лазанье по  |  |  |  |
|  |  |  |  | лестнице. |  |  |  |
|  |  | горизонтальную цель. |  |  |  |  |  |  |  |  |

22

(корзины, обручи).

Учить лазанию по

 лестнице

Развлечение № 3 «День здоровья»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Декабрь |  |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) |  | Упражнять в ходьбе по |  | 1. | Ходьба по веревке. | «Мороз- красный |  |  |
|  | «Мы веселые | веревке. | «С круглой палкой» | 2. | Ходьба по скамейке | нос» |  |  |
|  | Ходьба по скамейке через |  | через предметы. |  |  |  |
|  | ребята» |  | 3. | Прыжок вверх (достать |  |  |  |
|  | предметы. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | платочек) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать в высоту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | до предмета. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развитие равновесия. |  |  |  |  | 2 неделя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2 неделя. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1. |  . |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  |   |  | 2. | Подлезание под дуги | «Разверни круг» |  |
|  |  |  |  |  | разной величины. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  |  | Упражнять в подлезании |  | 3. | Ходьба по ребристой |  |  |
|  |  |  |  | «Жмурки» |  |
|  |  |  |  |  | доске. |  |  |
|  |  | под дуги разной |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | величины. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ребристой доске. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Профилактика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | плоскостопия. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Декабрь |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |  |  | 3 неделя |  | «Затейники» |  |  |
| Учить бросать мяч об пол, |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| (3-4 недели) | «Школа | поймать после отскока. | С большим мячом. | 1. | Бросок мяча об пол, |  |  |  |
|  | волейбола». | Учить бросать мяч друг |  |  | поймать после отскока. |  |  |  |
|  |  | другу в парах. |  | 2. Бросок мяча в парах. |  |  |  |
|  |  |  | 3. | Ведение мяча ногами |  |  |  |
|  |  | Учить ведению мяча |  |  |  |  |
|  |  |  |  | по залу. |  |  |  |
|  |  | ногами. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 неделя. |  |  |  | 4 неделя. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать мяч друг |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | другу в парах  |  | 1. | Бросок мяча в парах | «Добрые слова» |  |  |
|  |  |  . |  |  |   |  |  |
|  |  | Упражнять в беге змейкой |  | 2. |   |  |  |  |
|  |  | между предметами. |  | Бег змейкой между |  |  |  |
|  |  |  |  | предметами. |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |
|  |  |  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Развлечение №4 «Спортландия » |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Январь |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Озорные | Учить прыгать через |  | 1. | Прыжки | «Ловишки парами» |  |  |
|  | прыгуны» | короткую скакалку |  |  | через короткую |  |  |
|  | С короткой |  |  |  |  |
|  |  | вперед. | скакалку вперед. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | скакалкой. | 2. | Ползание на животе по |  |  |  |
|  |  | Упражнять в ползании на |  |  |  |  |
|  |  | животе по скамейке. |  |  | скамейке. |  |  |  |
|  |  |  | 3. | Упражнения у стены |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в |  |  | осанки. |  |  |  |
|  |  | формировании осанки. |  |  |  |  |  |  |  |  | «Косой дождь» |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | (аналог игры |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по |  | 1. | Ходьба по скамейке |  | «Плетень») |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | приставным шагом. |  |  |  |
|  |  | скамейке приставным |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. | Прыжки на двух ногах | «Быстро возьми» |  |  |
|  |  | шагом. |  |  |  |
|  |  |  |  | через предметы. |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать на двух |  | 3. | Запрыгиваниие и |  |  |  |
|  |  |  |  | спрыгивание с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ногах через предметы. |  |  |  | кубов.(40\*40 см) |  |  |  |
|  |  | Учить запрыгивать и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | спрыгивать с кубов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Январь |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | «Меткие стрелки» | Учить бросать средний |  | Со средним (малым | 1. | Бросок об пол одной |  |  |  |
| мяч об пол, поймать двумя |  |  |  |  |
|  |  |  | мячом). |  | рукой, поймать двумя |  |  |  |
|  |  |  |  | руками. |  |  | «Перетяжки» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | руками. |  |  |
|  |  | Учить бросать на |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. | Бросок на дальность |  |  |  |
|  |  | дальность правой и левой |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | правой и левой руками. |  |  |  |
|  |  |  |  | руками. |  |  | 3. | Лазанье по канату. |  |  |  |
|  |  | Учить лазанию по канату. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя. |  |  |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1. | Бросок одной рукой об |  |  |  |
|  |  | Учить бросать средний |  |  |  |  |  |
|  |  | мяч об стенку одной |  |  |  | стену, поймать двумя |  |  |  |
|  |  | рукой, поймать двумя |  |  |  | руками. |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. | Бросок в |  |  |  |
|  |  | руками. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | горизонтальную цель. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить бросать мяч в |  |  |  | (корзины, обручи) |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. .Ходьба по скамейке с |  |  |  |
|  |  | горизонтальную цель. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | мешочком на голове. | «Кто ушел» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в ходьбе по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | скамейке с мешочком на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | голове. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Развлечение №5 «Спортландия» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Ловкие | Учить прыгать на одной |  |  | 1. | Прыжки через обручи |  |  |  |
|  | спортсмены» | ноге через обручи. |  | «С кубиками» | 2. | на одной ноге. | «Метелица» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Ходьба по канату |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | прямо. |  |  |  |

25

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнять в ходьбе по |  | 3. |  | Лазанье по  |  | «Оранмай» |  |
|  |  | канату прямо. |  |  |  | лестнице. |  |  |  |
|  |  | Упражнять в лазании по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | веревочной лестнице. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развивать выносливость. |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |
|  |  |  |   |  |   | «Найди себе пару» |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  | 1. | Ходьба по ребристой |  |  |  |
|  |  |   |  |  | доске с мешочком на |  |  |  |
|  |  |  |  | голове. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Школа «Футбола» | Упражнять в ходьбе по |  | 2. | Ползанье по скамейке |  |  |  |
|  |  |  | на животе, |  |  |  |
|  | ребристой доске с |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | подтягиваясь руками. |  |  |  |
|  |  | мешочком на голове. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить ползанью на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | по скамейке ,подтягиваясь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | руками. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Февраль | «Школа футбола». |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 неделя) |  | Обучать вести мяч правой | «С большим | 1. |  | Ведение мяча правой и |  |  |  |
|  |  | и левой руками прямо. | мячом» | 2. |  | левой руками прямо. | «Тройка» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Подбрасывать и ловить |  |  |  |
|  |  | Учить подбрасывать и |  |  | мяч двумя руками. |  |  |  |
|  |  | ловить мяч. |  | 3. | Ведение мяча ногами. |  |  |  |
|  |  | Обучать ведению мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ногами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | «Забавные |  |  |
|  |  |  |  | 1. |  | Броски парами через |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Обучать броскам через |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | волейбольную сетку. | упражнения» |  |  |
|  |  | волейбольную сетку. |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. |  | Обучение игре в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | волейбол. |  |  |  |

26

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Учить играть в волейбол. |  | Прыжки в высоту с |  |  |  |
|  |  | Упражнять в прыжках в |  | места. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | высоту с места. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Развлечение № 6 «День здоровья»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Март |  |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | Учимся бегать, | Учить прыгать из обруча в | «С обручем» | 1. | Прыжки из обруча в |  |
|  | прыгать, метать. | обруч. |  |  |  | обруч. |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 2. Прыжки в длину с |  |
|  |  | Учить прыгать в длину с |  |  |  | разбега. |  |
|  |  | разбега. |  | 3. | Ходьба по веревке |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | приставляя пятку |  |
|  |  | Упражнять в равновесии |  |  |  | одной ноги к пальцам |  |
|  |  | (ходьба по веревке |  |  |  | другой. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | приставляя пятку одной |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ноги к пальцам другой) |  |  |  | 2 неделя |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1. | Метание мешочков на |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить метать мешочки на |  |  |  | дальность правой и |  |
|  |  |  |  |  | левой руками. |  |
|  |  | дальность правой и левой |  |  |  |  |
|  |  |  | 2. | Метание мешочков в |  |
|  |  | руками. |  |  |  | горизонтальную цель. |  |
|  |  | Обучать метанию |  | 3. | Лазанье по канату. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мешочков в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | горизонтальную цель. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | выносливости. (лазанье по |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | канату) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«Ноги от земли»

«Тик- так»

«Застукалка» (аналог

игры «Прятки»)

27

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Март |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | Школа баскетбола. | Учить бросать мяч в |  | «С большим | 1. |  | Бросок мяча в |  |  |  |
|  |  | баскетбольное кольцо с |  | мячом» |  |  | баскетбольное кольцо с |  |  |  |
|  |  | места. |  |  |  |  | места. |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. Отбивание мяча об пол |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в отбивании |  |  |  | (правой и левой |  |  |  |
|  |  | мяча об пол. |  |  |  | руками) |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. | Передача мяча в парах. | «Пустое место» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить передачи мяча в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | парах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  | 4 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в бросании |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 1. Бросок мяча в стену и |  |  |  |
|  |  | мяча в стену и ловле |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ловля двумя руками. |  |  |  |
|  |  | двумя руками. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2. |  | Бросок мяча из-за |  |  |  |
|  |  | Учить бросать мяч из-за |  |  |  |  | головы на дальность. |  |  |  |
|  |  |  |  | 3. |  | Бросок мяча в |  |  |  |
|  |  | головы на дальность. |  |  |  |  | баскетбольное кольцо с | «Гусиная прогулка» |  |  |
|  |  | Отрабатывать навык |  |  |  |  | места. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | броска в баскетбольное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кольцо. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Развлечение № 7 «Спортландия» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |  |  | 1 неделя |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) | «Вместе весело | Учить детей прыгать через |  |  | 1. |  | Прыжки через |  |  |  |
|  | шагать» | короткую скакалку |  |  |  |  | короткую скакалку |  |  |  |
|  |  | вперед, на месте. |  |  |  |  | вперед, на месте. | «Отдай ленту» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2. Прыжки на двух ногах |  | «Орын пыла-зах» |  |
|  |  | Упражнять в прыжках на |  |  | 3. |  | через обручи. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Ходьба по |  | (аналог игры |  |

28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | двух ногах через обручи. |  |  |  | гимнастической |  | «Пустое место») |  |
|  |  | Продолжать учить | «С круглой палкой» |  |  | скамейке. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сохранять устойчивое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | равновесие при ходьбе по |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гимнастической скамейке. |  |  |  |  | 2 неделя |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 неделя |  | 1. |  | Ходьба и бег змейкой | «Щука» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Закреплять основные виды |  |  |  | между кегель. |  |  |  |
|  |  |  | 2. Прыжки в высоту с |  |  |  |
|  |  | движений в быстром |  |  |  |  |
|  |  |  |  | места через палку. |  |  |  |
|  |  | темпе (ходьба, бег). |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3. | Ползанье на животе |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать в высоту |  |  | под веревкой (палкой). |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | через палку (веревку). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить ползать на животе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | под веревкой (палкой). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Апрель | «Тренировка |  |  | 3 неделя |  |  |  |  | 3 неделя | «Третий лишний» |  |  |
|  | волейболиста» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | Закреплять технику |  | 1. |  | Броски мяча в парах. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | бросков парами. | «С большим | 2. |  | Передача мяча друг |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | другу ногами(пасы). |  |  |  |
|  |  | Учить передавать мяч | мячом» | 3. |  | Прыжки с |  |  |  |
|  |  | друг другу ногами (пасы). |  |  |  | приземлением на две |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ноги на . |  |  |  |
|  |  | Упражнять в прыжках . |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развивать координацию |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  | «Необычный |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 4 неделя |  |
|  |  | Учить детей бросать мяч |  |  |  | художник» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | через волейбольную сетку |  | 1. |  | Бросок парами через |  |  |  |

29

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | парами. |  |  | волейбольную сетку. |  |  |  |
|  |  | Обучение игре в волейбол |  | 2. | Обучение игре в |  |  |  |
|  |  |  |  | волейбол без подачи. |  |  |  |
|  |  | без подачи. |  | 3. | Упражнения у «стены |  |  |  |
|  |  | Сохранение правильной |  |  | осанки». |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | осанки, развитие |  |  |  |  |  |  |
|  |  | глазомера. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развлечение № 8 «Спортивный праздник» |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | «Смелые прыгуны» |  | 1 неделя |  |  |  |  | 1 неделя |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (1-2 недели) |  | Учить прыгать через |  |  | 1. | Прыжки через |  |
|  |  | короткую скамейку |  |  |  | короткую скамейку |  |
|  |  | вперед, назад. |  |  |  | вперед, назад. |  |
|  |  |  |  | 2. | Лазанье по канату. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Обучать лазать по канату. |  |  | 3. | Прыжки в длину с |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | разбега. |  |
|  |  | Развивать мышцы рук. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать в длину с |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | разбега. |  |  |  | 2 неделя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 неделя |  |  | 1. | Ходьба по веревке |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнять в равновесии | Со скамейкой. |  |  | боком. |  |
|  |  |  | 2. | Прыжки по скамейке |  |
|  |  | (ходьба по веревке боком). |  |  |  |
|  |  |  |  |  | через предметы. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Учить прыгать по |  |  | 3. | Одевание обручей на |  |
|  |  |  |  |  | себя через голову. |  |
|  |  | скамейке через предметы. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Развивать координацию, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ловкость (одевание |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | обручей на себя через |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | голову). |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«Ловишка в кругу».

«Птицелов».

Оранмай (прыжки,

бег)

30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Май | «Попрыгун |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (3-4 недели) | чики» |  | Закреплять технику |  |  |  |  | 3 неделя |  |  |  |  |
|  |  |  | бросков и ведения мяча. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 1. Ведение мяча правой и | «Быстрые и меткие». |  |  |
|  |  |  | Развивать мышцы рук и |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | левой руками. |  |  |  |
|  |  |  | ног. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2. | Ведение мяча правой |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 неделя |  |  |  | и левой ногами. |  |  |  |
|  |  |  | На хоппах. |  | 3. | Бросок мяча в |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Закреплять технику |  |  | баскетбольную корзину |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | .4 неделя |  |  |  |
|  |  |  | бросков и ведения мяча. |  |  | 1. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Катить мяч правой, |  |  |  |
|  |  |  | Развитие ориентировки в |  |  |  | левой рукой присев. |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2. | Бросок вверх мяча, | «Мышка» |  |  |
|  |  |  | пространстве. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | поймать двумя руками. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3. | Ведение мяча парами |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | прямо. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

31

**3.Организационный раздел**

**3.1 Социальное партнерство с родителями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы воспитателя с родителями воспитанников** —консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

**Планирование активного отдыха по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название групп** | **Спортивный** | **Спортивный** | **День здоровья** | **каникулы** |
|  | **праздник** | **досуг** |  |  |
| **Младший возраст** |  | 1.За грибами | 1.Неболейка | 1.В гости к |
|  |  | 2. | Вместе |  | зиме |
|  |  | весело шагать |  | 2. Подвижные |
|  |  | 3.В гости к |  | игры |
|  |  | игрушкам |  |  |
|  |  | 4.Юные |  |  |
|  |  | космонавты |  |  |
| **Старший возраст** | 1.23 февраля | 1. | Дары | 1. Азбука | 1. Зимние игры |
|  | 2. Малые | осеннего леса | здоровья | 2. Веселые |
|  | олимпийские | 2. | Веселые |  | игры |
|  | игры | ребята |  |  |
|  |  | 3. | Путешествие |  |  |
|  |  | в сказочный лес |  |  |
|  |  | 4. | Спасите |  |  |
|  |  | Айболита |  |  |
|  |  |  | 32 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **План взаимодействия с родителями воспитанников** |
|  |  |
| **Месяц** | **Содержание** |
|  |  |
| **Сентябрь** | Выступление на родительских собраниях: «Задачи и содержание воспитательно- |
|  | образовательной работы по физическому |
|  | воспитанию». Ширма: «Адаптация детей в ДОУ» |
|  |  |
| **Октябрь** | Ширма: «Профилактика гриппа» |
|  |  |
| **Ноябрь** | Индивидуальные консультации. |
|  | Ширма: «Двигательная активность в домашних условиях» |
|  |  |
| **Декабрь** | Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» |
|  | Ширма: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок» |
|  |  |
| **Январь** | Семейное фото «Зимние игры и |
|  | забавы» Ширма: «Зимние игры и |
|  |  |
| **Февраль** | Мастер-класс: «Формирование навыков правильной осанки» |
|  |  |
| **Март** | Фотовыставка для родителей: «Вот так мы закаляемся!» |
|  |  |
| **Апрель** | Наглядная информация для родителей: «Принципы рационального питания». День |
|  |  |
| **Май** | Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в |
|  |  |
| **Июнь** | Ширма: «Плавание как средство закаливания организма». Приглашение на праздник: «День |
|  | защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации. |
|  |  |
| **Июль** | Ширма: «Значение развития мелкой моторки» Приглашение на праздник: «День Нептуна» |
|  | Индивидуальные и групповые консультации. |
|  |  |
| **август** | Ширма: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма» |
|  |  |

**Перечень тем консультаций для родителей воспитанников**

1.Воспитание здорового образа жизни в семье

2.Играем с детьми в подвижные игры

3.Спорт для дошколят

4.Чем полезен оздоровительный бег

5.Азбука здоровья

6.Профилактика плоскостопия

7.Формирование навыков правильной осанки

8.Обтирание, как средство закаливания организма

9.Значение развития мелкой моторики

1. Дыхательная гимнастика
2. Что такое самомассаж?
3. Как приучить ребенка к физической культуре

33

**3.3 Условия реализации программы**

* физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования, учебно-методических и игровых | количество |  |
|  |  |
| материалов |  |  |
|  |  |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета | 1 | пролет |
| 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 2 | шт. |
|  |  |  |  |  |
| Мячи: |  |  |  |  |
|  |  | . |  |  |
| • | маленькие (теннисные и пластмассовые), |  |  |
| • | средние (резиновые), |  |  |
| • | большие (резиновые), |  |  |
|  |  |  |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 15 | шт. |
|  |  |  |  |
| Скакалка детская |  | 3 | шт. |
|  |  |  |
| Кегли |  | 20 | шт. |
|  |  |  |  |
| Обруч пластиковый детский |  |  |  |
| • | большой (диаметр 77 см) |  | шт. |
| • | средний (диаметр 62 см) | 5 | шт. |
|  |  |  |
| Конус для эстафет | 2 | шт. |
|  |  |  |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 2 | шт. |
|  |  |  |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 15 | шт. |
|  |  |  |  |
| Бубен |  | 1 | шт. |
|  |  |  |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 | шт. |
|  |  |  |
|  |  |

  | 1пролет | пролет |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  2 | шт. |

 |
|  |
| 15шт |
| 10шт |
| 20шт |
|  3шт4шт |
| 2шт |
| 2шт |
| 15шт |
| 1шт |
| 1шт |
|  |

 34

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Музыкальный центр |  | 1 шт. (в группе) |
|  |  |  |
| Аудиозаписи |  | Имеются и обновляются |
|  |  |  |
|  | **3.4 Методическое обеспечение** |

Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания. См. примерную образовательную программу дошкольного образования «Радуга», стр.109 .

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. Дошкольный возраст. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды см. примерную образовательную программу дошкольного образования «Радуга» стр. 220

35