

СОГЛАСОВАНО:
на педсовете
МБДОУ № 39 «Журавлик»
Трашенинникова
протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ № 39
_____ Н.В.

Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 «Журавлик» пристра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур»

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования



Пояснительная записка.....	4
1.Целевой раздел	5
1.1 Цели и задачи деятельности	10
1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	15
1.3 Особенности дошкольного образовательного учреждения	18
1.4 Планируемые результаты освоения Программы	27
1.5 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	31
2. Содержательный раздел.....	33
2.1. Содержание обязательной части рабочей программы физического развития детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности	33
2.1.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физическая культура.....	33
2.1.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	35
2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	43
2.1. 3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	44
2.1.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.....	45
2.1.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников, с педагогами и социальными партнерами	50
3 Организационный раздел.....	54
3.1. Материально-техническое обеспечение	54

3.2	Методические материалы и средства обучения и воспитания	56
3.3	Распорядок и/или режим дня.....	57
3.4	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	60
	Приложение Перспективное планирование	63

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по развитию детей среднего возраста (далее по тексту Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №39 «Журавлик», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) и федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847).

Рабочая программа является индивидуальным инструментом педагога, в котором определяются наиболее оптимальные и эффективные условия для физического развития детей раннего и дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей) мотивированное обоснованное содержание образовательного процесса, а также образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений, формы, методы, средства, способы организации образовательного процесса с целью физического развития детей и возможного достижения целевых ориентиров, соответствующих требованиям ФГОС ДО.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности обеспечивает приобщение к физической культуре детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Цели и задачи образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования.

1.Целевой раздел

Программа построена по общепринятой структуре и включает обучение основным видам движений, комплексы упражнений обще развивающего характера с различными предметами и подвижными играми. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

Программа выстроена адекватно возрастным возможностям детей дошкольного возраста, учитывает их психофизиологические особенности.

Физкультура занимает особое, уникальное место в воспитании детей дошкольного возраста. На сегодняшний день вопросы физкультурно-оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности любого дошкольного учреждения. В последнее время особый интерес вызывает работа с детьми раннего возраста. Всем давно известно, что движение –это:

- врожденная, жизненно необходимая потребность человека,
- эффективное лечебное средство,
- познание окружающего мира,
- важное средство общения и воспитания.

Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно без достаточного количества движений, которые являются одним из средств физического воспитания. Для этого ему нужно предоставить место, удобную одежду, предметы, которые бы побуждали к движению. Синзитивный период развития движений ребенка длится в среднем с 1

года до 6 лет, поэтому приоритетным направлением физического развития дошкольников считается работа с детьми, самого раннего возраста.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Обязательная часть.

Основная образовательная программа дошкольного образования- общеобразовательная программа дошкольного образования.

Цель	Задачи и направления в соответствии с ФГОС ДО:	Основные направления реализации
<p>Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.</p>	<p>охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <ul style="list-style-type: none">· обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;· воспитание с учетом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;· осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей;· взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;· оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития детей.	<p>Организация совместной деятельности родителей и детей. К этому направлению относятся физкультурные досуги, спортивные праздники с активным привлечением родителей.</p> <p>2. Вторым направлением работы, является интеграция всех образовательных областей («социально-коммуникативное развитие», «речевое развитие», «художественно-эстетическое развитие») на занятиях по Физической Культуре.</p> <p>3. Третье направление работы включает в себя создание интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Это достигается путём решения следующих задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная работа. Использование современных здоровьесберегающих технологий. Закаливание, проведение утренних гимнастик, гимнастик после сна,</p>

		<p>коррекционных гимнастик. Закаливание детей дошкольного возраста в ДОУ состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные мероприятия: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий.</p> <p>5. Психологическая безопасность. Обеспечивается путём создания оптимального двигательного режима, доброжелательного стиля общения инструктора по физической культуре с детьми, использование приёмов релаксации и др.</p> <p>6. Создание предметно-развивающей среды, которая должна быть вариативной, безопасной и полифункциональной. (Оборудование спортивного зала, инвентарь, раздаточный материал), которые должны быть заменяемым и доступным каждому ребёнку.</p>
--	--	--

Часть, формируемая участниками образовательных отношений:

Цель	Задачи и направления	Программно-методическое обеспечение
<p>Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков.</p>	<p>1. Двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; 2. Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); 3. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; 4. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; 5. Становление ценностей здорового образа жизни (далее — ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</p>	<p>«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева Программа «Здоровье» (Автор: В. Г. Алямовская). Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год, 136 стр. Рецензия ФГАУ «ФИРО» № 38 от 20 февраля 2017 г. Программа физического развития детей 3-7 лет Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»</p>

1.1 Цели и задачи деятельности

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (четвертый год жизни, 3-4 года)

Развитие физических качеств:

3-4 года

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

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч, стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

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

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

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

6-7 лет

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

Учить перебрасывать набивные мячи; бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

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

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

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

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

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

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

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

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет

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

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

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

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

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

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

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.2 Принципы и подходы к формированию Программы:

Образовательная деятельность с детьми осуществляется, основываясь на основных принципах дошкольного образования:

- 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 (далее - индивидуализация дошкольного 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.

Методические принципы программы:

- Принцип научности, предполагающий построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
- Принцип доступности, определяющий постановку двигательных заданий, которые соответствуют уровню психофизического развития детей;

- Принцип систематичности, обуславливающий необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников физкультурных знаний и двигательных умений;
- Принцип сознательности и активности, предполагающий, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает у детей интерес к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
- Принцип наглядности, базирующийся на предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у детей представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- Принцип развития детского творчества, обуславливающий появление новых мотивов деятельности дошкольников, что перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом. Реализация данного принципа в процессе физического воспитания означает широкое использование игры, сказки как источника детского творчества, детского экспериментирования;
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха, определяющий суммарный эффект физкультурного занятия. Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приводит к снижению работоспособности организма;

- Принцип индивидуализации, предполагающий такую организацию физкультурно-оздоровительного процесса, при которой выбор способов, приемов, методов обучения и оздоровления обуславливается индивидуальными особенностями здоровья, физического и двигательного развития детей. Индивидуализацию обучения можно рассматривать и в качестве самостоятельной педагогической технологии.

- Одним из важнейших принципов физического воспитания является принцип партнерства. Мы всегда встречаем детей с улыбкой, радостно, приветливо, доброжелательно. Говорим добрые, ласковые слова: что мы по ним соскучились, мы о них думали и очень рады их видеть. Таким образом, группа детей и инструктор физической культуры становятся единым целым. Вместе бегаем, вместе упражняемся, вместе рассуждаем, вместе играем.

- Немаловажным является и принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия. Физическое воспитание осуществляется на физкультурных занятиях, соревнованиях, эстафетах, в самостоятельной игровой деятельности.

1.3 Особенности дошкольного образовательного учреждения

В МБДОУ №39 «Журавлик» функционируют 5 групп в режиме пятидневной рабочей недели.

Возрастные особенности и новообразования раннего и дошкольного детства

Третий и четвертый год жизни. В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно - сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

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

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

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

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

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

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими

им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Шестой и седьмой год жизни. Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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

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

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Планируемые результаты освоения Программы. (Целевые ориентиры)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

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

Планируемые результаты:

II младшая группа:

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

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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

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

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

Подготовительная к школе группа:

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

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

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

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

Индивидуальные особенности и интересы воспитанников.

Количество детей и соотношение мальчиков и девочек в каждой группе учитывается при подборе методов (фронтального, поточного, работа в группах и т.д.), подвижных игр в соответствии с полоролевыми интересами детей.

Анализ количества детей с ОВЗ (ограниченные особенности здоровья, в том числе тяжелые нарушения речи) выявил следующие особенности организации педагогического процесса:

- дети, имеющие речевые нарушения, чаще всего испытывают трудности в координации движений (общей и мелкая моторика),
- дети-инвалиды, имеющие некоторые ограничения в движении и их интенсивности.

1.5 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Система диагностики обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения детьми образовательной программы и позволяет осуществлять оценку количественных и качественных изменений в динамике физического развития детей. Таким образом, объектом диагностики является физическое развитие детей.

При реализации рабочей программы по физическому развитию детей проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию, лежащей в основе их дальнейшего планирования и выстраивания индивидуальной траектории развития каждого ребенка).

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре создает диагностические ситуации и совместно с воспитателями наблюдает за активностью детей в спонтанной и специально организованной двигательной деятельности. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его индивидуальных образовательных маршрутов и учета особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая оценка - мониторинг результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева.

Периодичность мониторинга:

Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится 2 раза в год:

в начале года – сентябрь, октябрь;

в конце года – апрель, май.

Результаты педагогической диагностики оформляются в таблицы на каждую группу детей. В конце года на итоговом педагогическом совете заслушивается анализ образовательной деятельности за год по физическому развитию воспитанников с целью выявления эффективности педагогической деятельности по физическому развитию в МАДОУ.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10м с ходу (сек.)	Мал.	3,0-2,3	2,8-2,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев.	3,2-2,4	3,0-2,4	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время бега на 30м. со старта (сек.)	Мал.		8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		Дев.		8,5-8,2	8,1-6,5	7,2-6,1
3	Время челночного бега 3*10 (сек.)	Мал.	13,0-12,8	12,8-11,1	11,2-9,9	9,8-9,5
		Дев.	14,0-12,9	12,9-11,1	13,3-10,0	10,0-9,9
4	Длина прыжка с места (см.)	Мал.	82-90	85-130	100-150	130-155
		Дев.	79-87	85-125	90-140	125-150
5	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы, стоя (см.)	Мал.	120-160	160-230	175-300	220-350
		Дев.	110-150	150-225	170-280	190-330
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал.	10-12	15-25	26-40	45-60
		Дев.	7-10	15-25	26-40	40-55

7	Отбивание мяча от пола кол-во)	Мал. Дев.	До 5 раз	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	Мал. Дев.	6-10 5-10	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	Мал. Дев.	1-3 2-3	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание обязательной части рабочей программы физического развития детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности.

2.1.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями физическая культура.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей осуществляется на основе методики программы «Старт» и дополняется развивающими педагогическими технологиями:

- здоровьесберегающая технология по ритмике Алямовской (упражнения на гибкость, музыкально-ритмические упражнения, упражнения на внимание),
- технологии сохранения и стимулирования здоровья (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, для глаз, дыхательная и корригирующая гимнастика, соблюдение мер по предупреждению травматизма);
- технологии обучения здоровому образу жизни (физкультура, проблемно-игровые ситуации (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, валеологические беседы из серии «Будь здоров», элементы самомассажа).

Цель :научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и любимые физические упражнения ,виды спорта.

Задачи:

задачи

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
 2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
 3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
 4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.
 5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
 6. Сформировать представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.
- Обследование детей — диагностика состояния здоровья и двигательных навыков.
- Формы работы: физкультурные занятия, оздоровительно-профилактическая гимнастика, индивидуально-профилактическая работа по развитию движений вне занятий, прогулки, система закаливающих мероприятий, спортивные мероприятия, работа с родителями

Содержание образовательной области «Физическое развитие» представлено смысловыми блоками:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.	<p>Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>

2.1.2 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средства физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности

организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

- *Занятие тренировочного типа*, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье .

- *Тематические занятия*, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, настольный теннис, футбол,). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

- *Сюжетные тематические занятия*, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.

- *Контрольно-проверочные занятия*, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных воспитателем: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Физкультурное занятие имеет четкое построение:

	<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание</i>
1	Вводная часть	Ходьба, бег.
2	Строевые упражнения:	Перестроения, смыкания, размыкания, повороты.
3	Общеразвивающие упражнения:	Несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.
4	Основные виды движений:	В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.
5	Подвижная игра:	понятное и краткое объяснение правил игры, выбор ведущего, использование атрибутики, соблюдение детьми правил игры, правильность выбора игры (не должна повторять ОВД)
6	Заключительная часть:	корректирующие виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания

С целью повышения качества образовательного процесса и реализации ФГОС ДО (реализация комплексно-тематического принципа построения образовательного процесса) содержание таких форм организации, как:

- непрерывная образовательная деятельность «Физическое развитие»;
- совместная деятельность (праздники, развлечения) с детьми;

- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования по музыке.

строится на основе комплексно-тематического планирования с учетом событийности и сезонности. Содержание образования по каждому событию усложняется в соответствии с программными задачами конкретного возрастного этапа развития детей. Для более глубокого погружения в тему и закрепления полученных знаний по конкретному событию содержание воспитательно-образовательной работы воспитателей и других специалистов ДОО строится на основе единого комплексно-тематического планирования. На НОД по музыке единый

тематический план поддерживается в основном с помощью подбора музыкального репертуара и музыкально-дидактических игр.

В образовательной деятельности инструктор по физкультуре использует следующие педагогические технологии:

Система здоровьесберегающей деятельности включает в себя разнообразные формы и виды деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников и предполагает ежедневное проведение утренней гимнастики с учетом возрастных особенностей детей, проведение физкультминутки во время НОД, организацию активной деятельности во время прогулок. С целью приобщения детей к здоровому образу жизни в течение года проводятся физкультурные праздники, беседы и игровые обучающие ситуации по формированию у детей ценностей здорового образа жизни, организуется физкультурный досуг.

Эффективность системы здоровьесбережения в ДОО достигается при комплексном использовании разнообразных форм и методов оздоровления.

Здоровье сберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог *«взрослой жизни»*, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щающий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамичные игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); -спортивные игры;	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой; -обеспечение чистоты среды.	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе (в том числе “комнатные”); -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья; -каникулы	Все группы
6	Пропаганда ЗОЖ	-курс бесед; -спецзанятия (ОБЖ)	Средняя, старшая подготовительная

2.1.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Физическое развитие в детском саду осуществляется через следующие *формы организации*:

- непрерывная образовательная деятельность с детьми (фронтальные, подгрупповые);
- совместные досуговые мероприятия (праздники и тематические развлечения);
- индивидуальная физическая деятельность с детьми;
- совместная физическая деятельность с детьми (подготовка к спортивным праздникам, конкурсам, эстафетам)
- самостоятельная двигательная игровая деятельность.

Методы:

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
«Физическое развитие»	двигательная, коммуникативная, познавательно- исследовательская, игровая, музыкальная	Подвижные игры, игровые упражнения, спортивные игры и упражнения, двигательная активность на прогулке, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, эстафеты, соревнования, дни здоровья, туристические прогулки, экскурсии, упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры, беседы, игровые проблемные ситуации, викторины, реализации проектов

2.1. 3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Под культурной практикой в Программе понимаются:

- «разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, собственного действия и опыта;
- поиск и апробацию новых способов и форм деятельности и поведения в целях удовлетворения самых разнообразных познавательных и прагматических потребностей;
- стихийное автономное приобретение различного опыта общения и взаимодействия с людьми (работа в различных командах и общественных структурах) – взрослыми, сверстниками и младшими детьми;
- приобретение нравственного и эмоционального опыта сопереживания, помощи, защиты, альтруизма, эмпатии, гордости, радости, печали и т.д.».

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Виды культурных практик, актуальных для развития детей дошкольного возраста:

Совместная игра инструктора по физкультуре и детей (игры «Ловишки», игры с мячом, игры сенсорные (жмурки, угадай по голосу)

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие.

Спортивные сюжетные сказки - форма организации физкультурно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия физических упражнений, свободное общение инструктора по физкультуре и детей .

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

2.1.4 Способы и направления поддержки детской инициативы.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- ощущение возрастающей умелости; в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка,

- исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог);

-учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым,

-нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;

- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере

- проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность; всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой

- продуктивной деятельности.

4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

-способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения,

относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;

-обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку; -создавать условия, обеспечивающие детям

возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр; при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств.

- Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выразить собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативной личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу;

- обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);

-создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

-при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;

-привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу.

-Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;

-создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

-спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п.

-рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

-создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ;

- организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

2.1.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников, с педагогами и социальными партнерами.

Направления взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

➤ *наглядно-информационные* - нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье. К ним относятся, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности и др.;

➤ *информационно-аналитические* – способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольной организации и построение грамотного общения с родителями.

➤ *досуговые* – обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.

➤ *информационно-ознакомительные* - нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольной организации путем ознакомления родителей с самой дошкольной организацией, особенностями ее работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

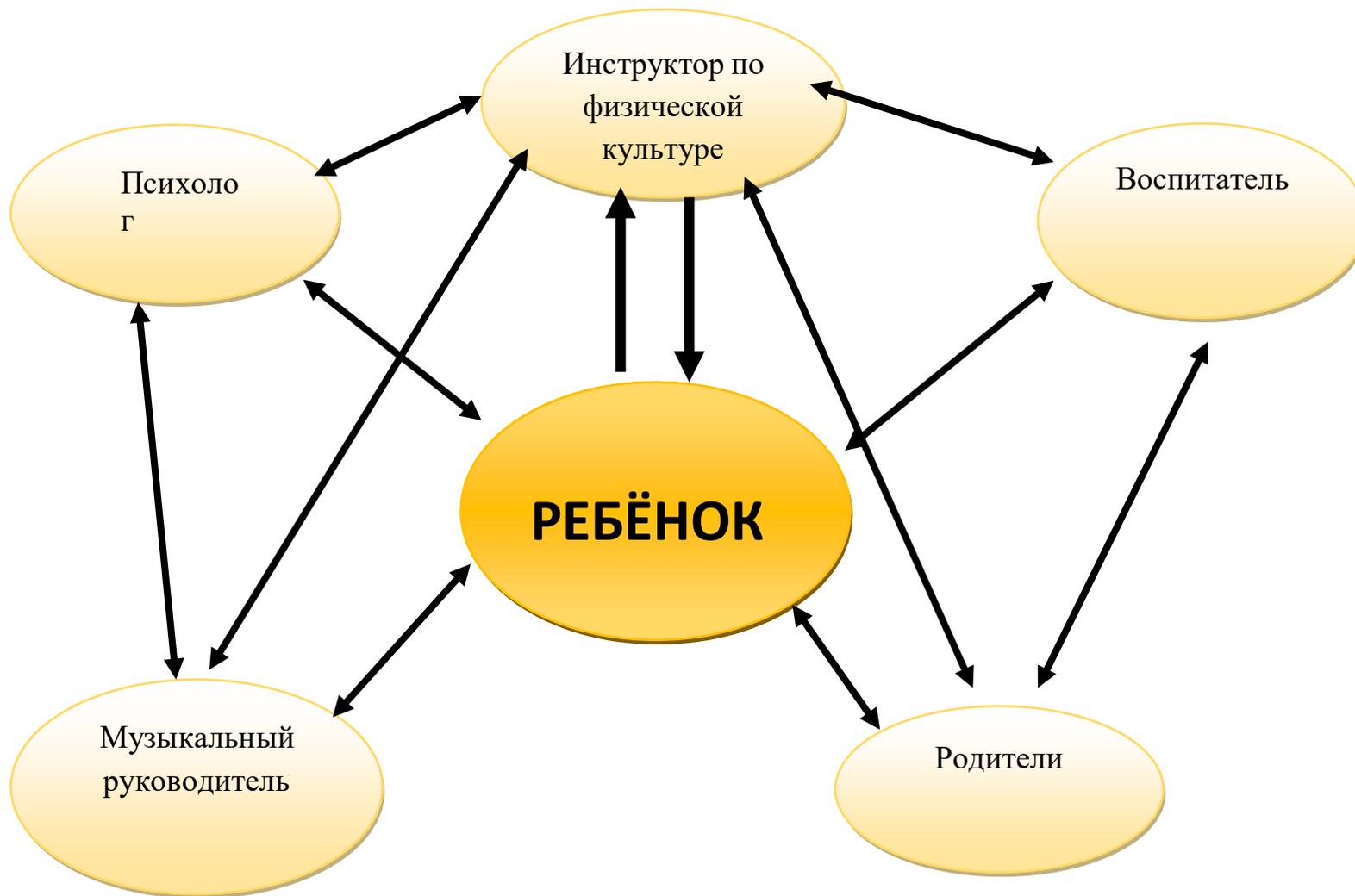
Формы работы с родителями:

традиционные формы - родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, организация совместных мероприятий, разработан стендовый материал для всех возрастных групп, содержание которого соответствует единому комплексно-тематическому плану, создана картотека рекомендаций для занятий родителей с детьми дома

нетрадиционные формы – ведется страничка на сайте ДООУ с учетом событийности;

непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов, и др.

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.



Принципы построения взаимоотношений взрослого и ребёнка

- Организация косвенных ситуаций, расширяющих каналы социализации ребёнка.
- Не торопить ребёнка.
- Сравнить ребёнка с ним самим , только с ним вчерашним.
- Подчеркивать качественно момент успеха ребёнка в любых сферах.
- Ребёнок и все люди имеет право на ошибку.
- Не фиксировать внимание на неудачах ребёнка.
- Проектирование зоны ближайшего развития-от отдельной деятельности к самостоятельной.
- Расширение каналов социализации по принципу « от простого к сложному» : от эмоций к чувствам; от невербальных знаков общения к вербальным; от проигрывания ситуаций с предметами-заместителями к принятию на себя роли; от подражания- к саморегуляции.

3 Организационный раздел

Содержание организационного раздела включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений по каждому подразделу.

3.1. Материально-техническое обеспечение

Место размещения	Основное Предназначение	Оборудование и игровые материалы
физкультурный зал	Проведение физкультурной образовательной деятельности, праздников, развлечений, показа театров, развлечений.	Лестница стремянка -1 Стеллаж из ДСП-4 Стол для воспитателя-1 Магнитофон 1 Стул мягкий «Аскона» 1 Огнетушитель 2 Корзина хозяйственная 3 Стенка гимнастическая деревянная (2,28x0,42 м). -5 Стойка для прыжков (2м). -2 Бревно для гимнастики (4м). -1 Велотренажер детский 1 Контейнер передвижной для хранения мячей -1 Скамья гимнастическая (2м). -1 Снаряды для лазания-1 Палки гимнастические (70см). -26 Обручи алюминиевые (80см). -12 Таз пластмассовый-2 Мат гимнастический (2м). -2 Мячи разноцветные (23см) -26 Обручи (желтые)60см-19

		<p> Обручи 90см.-6 Обручи (зеленые) 60см.-27 Конусы (35см). -6 Скамейки (3м). -2 Скамейка (2м).-1 Ребристая доска -1 Гимнастические коврики (90см).- 15 Мяч- Фитбол (65см).-6 Мячи-прыгуны (45см).-4 Игровой островок (40см).-4 Игровой островок (27см).-9 Гантели (0,5 кг.)-60 Сетка для мячей-2 Тоннель для ползания (210x100 см).-2 Спорт. Игра «Солнышко»-2 Координационная лестница-2 Мешочки для метания (150гр).-30 Шорты для эстафет (100 см).-2 Скакалки (2,4м).-15 Канат (10м).-1 Ящик (красный)-2 Мячи мяг. Мал.(6м.)-11 Мячи «Ежики» (8см.)-6 Набор для настольного тенниса -10 шт Мяч набивной (1 кг) -1 Клюшки -2 Ракетки -3 Мешочки для метания (100гр).-10 Мешочки для метания (150гр).-7 Щит мишень -2 Волейбольные мячи -26 Ящики (чер.) -2 Мягкий конструктор </p>
--	--	--

Комната для хранения спорт инвентаря	Работы с документами, хранение спорт инвентаря..	один стол (предназначен для размещения методической литературы.) три стеллажа для хранения спорт инвентаря.
--------------------------------------	--	---

3.2 Методические материалы и средства обучения и воспитания

Обязательная часть Программы	
Основная образовательная программа	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада.
Программно-методические пособия	<ol style="list-style-type: none"> 1. программа «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной 2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа . 3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания . – М.; 2005. 4. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика- Синтез, 2008-2010. 5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду – М.: Мозаика- Синтез, 2005-2010 6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. 7. Методические пособия Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа . – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010. 8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа . – М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

3.3 Распорядок и/или режим дня

Организация образовательного процесса в МБДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской деятельности, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, социальный заказ родителей, время года, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

При организации *режима дня* детей в МБДОУ предусматривается сбалансированное чередование видов деятельности: непрерывную образовательной деятельности, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной.

Процесс воспитания и развития в детском саду является непрерывным, но, тем не менее, календарный учебный график составляется в соответствии с выделением двух периодов:

1. учебный год (сентябрь-май), во время которого проводятся непрерывная-образовательная деятельность в соответствии с планом и расписанием НОД, действует режим на холодный период года;
2. летне-оздоровительный период: (июнь-август), во время которого проводятся интегрированные занятия музыкально-изобразительного творчества, оздоровительные мероприятия и спортивные развлечения, на период летних каникул действует режим на теплый период года.

Организация двигательного режима

№	Вид образовательной деятельности, формы физического воспитания (двигательной активности)	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		1-ая младшая 2-3года	2-ая младшая 3-4года	Средняя 4-5 лет	Старшая 5-6 лет	Подготовительная 6-7 лет
Совместная деятельность						
1	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (одно из них на воздухе)				
		10минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
2	Физкультурно – оздоровительные формы					
	2.1. утренняя гимнастика	ежедневно				
			5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
	2.2. подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно (на утренней и вечерней прогулке)				
		10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
2.3. спортивные игры		целенаправленное обучение – инструктором по физическому воспитанию не реже 1 раза в неделю				
2.4. ритмические упражнения на	3 раза в неделю					

	музыкальных занятиях	4-6мин	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
	2.5. гимнастика после дневного сна	ежедневно				
		5-6мин	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
	2.6. целевые прогулки	1 раз в квартал				
		-	-	-	50-120 мин	60-120 мин
	2.7. физкультурные минутки, динамические паузы	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий, длительностью 3-5 минут				
3.	Активный отдых					
	3.1. спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц				
		10минут	15минут	20 минут	30 минут	30 - 40 минут
	3.2. спортивные праздники	2 – 3 раза в год				
		-	-	-	40-50 минут	50-60 минут
	3.3. день здоровья	Не реже 1 раза в квартал				
	3.4. фестиваль здоровья	-	-	-	1 раз в год	
4.	Самостоятельная двигательная активность					
	Ежедневно, индивидуально и подгруппами, проводится под наблюдением воспитателя. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей.					
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи					

	5.1. участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях МАДОУ	- Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, развлечений, походов, посещения открытых занятий.
--	--	--

Учебный план деятельности инструктора физической культуры

Направления развития детей (образовательная область)	Вид детской деятельности	Количество НОД, общая нагрузка/ часы								
		2 младшая группа С 3 до 4 лет		Средняя группа С 4 до 5 лет		Старшая группа С 5 до 6 лет		Подготовительная группа с 6 до 7 лет		
		Длительность в мин.		15		20		25		30
		В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	
Физическое развитие	Физическая деятельность	<i>Физкультура</i>	2	72	3	108	3	108	3	108

Продолжительность образовательной деятельности в различных возрастных группах составляет: для детей третьего года жизни – не более 8-10 минут, для детей четвертого года жизни – не более 15 минут, для детей пятого года жизни - не более 20 минут, для детей шестого года жизни - не более 25 минут, а для детей седьмого года жизни - не более 30 минут.

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Предметно-развивающая среда для обеспечения физического развития детей в МДБУ представлена оборудованием физкультурного зала, спортивной площадкой на территории ДОУ и центрами спорта в группах для самостоятельной двигательной деятельности детей.

При создании предметной развивающей среды учитываются *следующие принципы*:

- **полифункциональности среды**: предметная развивающая среда должна открывать множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса, и в этом смысле должна быть многофункциональной.

- **трансформируемости среды**, который связан с ее полифункциональностью – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством).

- **вариативности**, сообразно которому содержание воспитания учитывает культурные и художественные традициями края, особенностями Уральской природы, культуры и традиций.

Предметно-пространственная среда соответствует следующим требованиям:

- обеспечивает реализацию программы по физическому развитию;
- обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.
- учитывает национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- подобрана с учетом возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда создана по физическому развитию детей является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;

- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 4) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 5) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- 3) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 4) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

Перспективное планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»
во второй младшей группе

месяц	Занятие №	Тема	Задачи	Используемый инвентарь
Сентябрь	1	Котята	Выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках. Определить степень умения перешагивать через предметы высотой до 20 см; ходить в приседе под ограниченную высоту; двигаться в разных положениях; сохранять равновесие на ограниченной площади; передвигаться в одном направлении со взрослым; владеть мячом; проследить за степенью развития внимания к звуковым сигналам и реакцией на них.	Котёнок (кукла бибабо или игрушка), 1-2 гимнастические скамейки, мечи диаметром 20 см (по числу детей), доска шириной 30см, 6-8 дуг высотой 40-60 см, кубики 6 х 6 и 20 х 20 см, мышка (пушистый шарик, подвешенный на самодельную удочку).
	2	В гости к лисичке	Определить физические возможности в медленном беге на выносливость; определить степень развития навыков пролезания через высоту 30 см, пролезания в узкое отверстие, прокатывание мяча двумя руками; виса и подтягивания с помощью сгибания рук в локтях; определить степень развития внимания к звуковым и зрительным сигналам. Знакомство со спортивной площадкой.	Лисичка (игрушка или кукла бибабо); бумы разно высотные и наклонные, турник, шины поперечные, мячи диаметром 20см (по 1-2 мяча на каждого взрослого).
	3	Зверушки-резвунки	Повторить предыдущее занятие через другие игровые образы, например через образ зайчика.	
	4	Игрушки	Выявить степень развития навыков подражательное движение, степень восприятия детьми новых движений; степень умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и возвышенной площади; определить степень развития умений	Игрушки (бычок, слон, грузовик, кораблик, самолёт, лошадки), 2 гимнастические скамейки, доска, 6-8 дуг высотой 60 см, обручи диаметром

		<p>подрезать под ограниченную высоту в приседе, ориентироваться в пространстве, я Передвигаюсь в одном направлении и врассыпную, подрезать под ограниченной высотой прямо в положении лёжа, бросать мяч двумя руками вдаль из-за головы, от груди снизу Из основной стойки, расставив ноги на ширину плеч и действия по звуковому сигналу, ходить по кругу с рисованием, взявшись за руки и без соединения рук.</p>	<p>60 см и мячи диаметром 20 см на каждого ребёнка, мишка (переодетый взрослый).</p>
5	Зайчики	<p>Выявить степень восприятия новых движений на спортивных снарядах; учить подниматься на бум, сохраняя равновесие в движении и пытаться спрыгивать с него; правильно выполнять хват руками и раскачиваться, сохраняя крепкий захват перекладины турника; обхватывает ширину руками и поочередно переносить ноги, освобождать захват после приземления на ноги; владеть мячом, стараясь не терять его при прокатывание, подбрасывании и отбивании о землю. Научитесь двигаться в соответствии с ролью и оставаясь в игровом образе.</p>	<p>Зайчики игрушка, шапочка зайчика и волка, бум высотой 30 см, турник, поперечные шины, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка.</p>
6	Вышла курочка погулять	<p>Научить подниматься на разновысотные бумы, передвигаться по ним и спрыгивать со взмахом рук вперёд вверх, приземляясь на обе ноги; правильно выполнять на турнике вис с подтягиванием; обхватывает шину, перелезает через неё; ходить, я выполняя имитационные движения согласно роли. Познакомить детей с хоккейной клюшкой, учить правильно её захватывать двумя руками, перекатывать шары в разных направлениях. Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве и быстроту реакции.</p>	<p>Курочка (игрушка), бум и высотой 20-30 см, турник 2 (п/п), шины поперечные, хоккейные клюшки и шары на всех детей, шнур.</p>
7	Петушок	<p>Активизировать двигательную деятельность детей. Обучить ходьбе по канату боком, наступая на него серединой стопы, высоко поднимая колени и размахивая руками. Учить прыгать в</p>	<p>Петушок (кукла бибабо), гимнастическая стенка и скамейка, канат, кубики 6х6 см (6-8 шт.), мат,</p>

			длина с места с отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вперед, бросать мяч вдаль двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, помочь ориентироваться в пространстве. Познакомить детей с лазанием приставным шагом по гимнастической стенке, выполняя правильный захват руками.	коврики шириной 30 см (6-8 шт.), мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, сетка.
	8	Ранним-рано поутру	Повторить задание 7 с использованием русских народных потешек о животных	
Октябрь	9	Птицы	Научить детей выполнять крепкий захват реек руками; ставить ноги на рейки серединой стопы; удерживаться в виси на руках, выпрямляя ноги, сгибая их в коленях и поднимая вперед, стоя на полу с расставленными ногами с упором руками на рейки; перебрасывать мяч двумя руками через сетку и действовать по звуковому сигналу; подбрасывать и ловить двумя руками бадминтонный воланчик.	Гимнастическая стенка и маты вдоль нее, мячи диаметром 12 см по числу детей и сетка, натянутая на уровне груди; воланчики на каждого ребенка.
	10	Где звенит колокольчик?	Развивать выносливость в медленном беге на 60 м в чередовании с ходьбой; различать перелезание через поперечной шины и залезание верхом на продольные шины; ходить боком по ограниченной плоскости, приподнятой на 30-40 см от земли, поворачиваться на 90 градусов и прыгивать с высоты 50 см; переходить по стенке с пролёта напролёт, правильно выполняя хват руками; прыгать в длину с места со взмахом рук вперед вверх, с отталкиванием двумя ногами приземлением на обе ноги, сохраняя равновесие; самостоятельно действовать с мячом, прокатывая его двумя руками, внутренней стороной стопы ног, я отбивать двумя и одной рукой о землю, о стенку с близкого расстояния; развивать внимание, ориентировку в пространстве;	Колокольчик с бантом, шины поперечные и продольные, бумы, гимнастическая скамейка, узкая дорожка, мячи диаметром 12 см на подгруппу детей, пластмассовые городки и биты по одной на каждого ребенка.

		прокатывать предметы в цель.	
11	Дудка-самогудка	С помощью потешек и игрового образа заинтересовать детей и активизировать их двигательную активность.	
12	Лисички	Развивать выносливость детей в медленном беге в чередовании с ходьбой; развивать гибкость и умение владеть своим телом, используя имитационно-подражательные движения; научить перешагивать через предметы, высоко поднимая колени, подрезать под ограниченную высоту (скамейка высотой 30 см), перелезать через горку-лесенку с опорой на ладони и ступни, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки; идти по наклонной доске снизу вверх и прыгивать с неё с активным взмахом рук вперёд, метать набивной мешочек с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами. Действовать по звуковому сигналу.	Лисичка кукла (бибабо), маты или коврики, медболы (6-8 шт.), горка-лесенка (треуголка, дугообразная), гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, наклонная доска высотой 30-50 см, набивные мешочки весом 100 г на каждого ребенка.
13	Курочка ряба	Развивать выносливость в медленном беге в чередовании с ходьбой, равновесия на возвышенно-ограниченной площади. Научить подтягиваться на турнике сгибанием рук в локтях, перелезать с обхватом шин руками и поочередным переносом ног на другую сторону, садиться верхом, подтягиваться и скатываться с шин, лазать по гимнастической стенке приставным шагом с выполнением правильного захвата реек и правильной постановкой ног, выполнять игровые упражнения с мячом под звуковой ритм, прокатывать шар клюшкой, действовать по звуковому сигналу, удерживать клюшку двумя руками при движении, владеть летающими тарелками, прокатывая их двумя руками в одном направлении. Научить ориентироваться в	Яйцо, привязанная на тесьму, бумбы высотой 30 см, турник, узкая дорожка, шины поперечные и продольные, мячи диаметром 20 см на подгруппу, хоккейные клюшки и шары на всех, теннисный шарик.

			предметах одежды и называть их.	
	14	Куда солнышко взойдет	Повторение занятия 13, вместо яйца используется макет солнышко.	
	15	Вышла курочка гулять	Повторить занятие 6, дистанцию бега увеличить до 80 м.	
	16	По бревнышкам	Заинтересовать и активизировать детей к самостоятельной двигательной деятельности на бумагах, определить степень самостоятельности двигательной деятельности детей на буме (вставание на бум, передвижение, прыгивание). Учить дотягиваться подбородком до колокольчика, перешагивать через предметы, под тексты потешек, стихов и считалок, обыграть все упражнения с мячом.	Колокольчик, бумы, турник, кегли, 4 медбола весом по 1 кг, мячи диаметром 12 см на каждого ребёнка, теннисные шарики на каждого ребёнка.
Ноябрь	17	Кто сказал «мяу»?	Опираясь на сюжет мультфильма, создать детям проблемную ситуацию, ориентировать на достижение поставленной цели. Учить лазать по гимнастической стенке приставным шагом с правильным захватом реек и постановкой ног, сохранять равновесие и пролезать в ограниченное пространство, подрезать под ограниченную высоту в положении приседа, прыгать с активным взмахом рук вперёд-вверх, перелезать через гимнастическую скамейку, перенося ноги поочередно, перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди с движением локтями снизу вверх и действовать по сигналу. Тренировать в имитационно-подражательных движениях.	Игрушки (щенок, мышонок, пёс, пчела, рыбка, лягушка, петух, кошка), гимнастическая стенка, маты, доска шириной 30 см, 6-8 дуг высотой 60 см, гимнастическая скамейка, 6-8 ковриков, кегли (6-8 шт.), мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, сетка.

18	Белки	Развивает физическую выносливость. Научить прокатывать шары клюшкой на скорость, прокатывать биты в цель, действия по сигналу, прыгать в длину и высоту, метать мяч правой и левой руками из основной стойки и действовать по звуковому сигналу. Тренировать ориентировку в пространстве.	Белочка (игрушка), грецкий орех на подвеске, орешки, висящий на шнурке, хоккейные клюшки, шары на всех детей, в ворота, по городку и бите из пластмасс на каждого ребёнка; мячи диаметром 6 см на каждого ребёнка; теннисный мяч.
19	Лисички	Повторение занятия 16 с изменением названия и игрового образа. Формы двигательной деятельности варьировать в зависимости от подготовленности детей.	
20	Кошка с котятками	Научить детей передвигаться вперёд друг за другом колонной за взрослым, изменяя движение по примеру И. К учителю выполнять упражнение на возвышенной площадке с опорой на руки, с более продолжительным выдержкой позы и спокойным дыханием. Научить группироваться из разных и.п. формировать умение прокатывать мяч по ограниченной приподнятой поверхности; прыгать через скакалку и действовать по сигналу; набрасывать кольца на фишки.	Кошка (кукла бибабо), шапочка кошки, гимнастическая скамейка, маты (4-6 штук), доска шириной 30 см, мячи диаметром 20 см на каждого ребёнка, скакалка длинная, кольцоброс.
21	Колобок	Повторить занятие 20 через развитие сюжета русской народной сказки «Колобок»	
22	Обезьянки	С помощью игрового образа заинтересовать, активизировать детей, учить их передвигаться в колонне друг за другом. Тренировать двигательные навыки. Познакомить с техникой лазания по канату-шесту произвольным способом. Учить изменять движение по звуковому сигналу и бегать в рассыпную, не наталкивает друг на друга; сохранять равновесие при ходьбе с мешочком на голове.	Гимнастическая скамейка, медболы 5-6 штук. , горка-лесенка, лиана-горка, я кегли, канаты разных размеров и 6 Если есть, на них повешены 2-3 муляжа бананов; набивные мешочки 12 X 12 см; коврики 20 x 300 см.

	23	Курочка ряба	Используя сказочные образы, учить детей играть с мелким спортивным инвентарём.	Игрушки (яйцо, курочка, мышка), набивные мешочки на всех детей, обручи диаметром 1м; летающие тарелки, кегли и шары на каждого ребёнка.
	24	Птички-невелички	Повторение занятия 13 с изменением названий упражнений по типу занятия.	
Декабрь	25	Теремок	С помощью сказочных персонажей учить детей принимать образы разных зверей, развивать соображение и творческое мышление. Учить самостоятельно поточным способом переходить от снаряда к снаряду. Тренировать выполнение группировок и перекатов в имитационных движениях.	Теремок игрушки-герои сказки; обруч диаметром 70-90 см на каждого ребёнка, гимнастическая стенка и скамейка, 10 медболов, верёвка-канат, доска с бортами, горка лесенка, маты.
	26	Зайчики	Повторение занятия 22 с использованием образа зайчиков.	
	27	Пингвины	Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Поощрять попытки самостоятельно вставать на лыжи. Тренировать равновесие. Учить ходить на лыжах приставным шагом друг за другом по проложенной лыжне с активным движением урок вперёд-назад.	Лыжи.
	28	Птички	См. занятие 25. Учить детей ходить приставным боковым шагом на ровной и возвышенной поверхности, а при спуске удерживать равновесие.	Лыжи.
	29	В гости к Чебурашке	Повторение занятия 23 с использованием игрового образа Чебурашки.	

	30	По русским народным потешкам	Познакомить детей с новым для них снарядом – школьным козлом. Учить с помощью потешек и прибауток придать движениям живой творческий образ; перелезть через козел, как через поперечные шины; метать биты правой и левой рукой, действовать по сигналу; прокатывать биты в цель на расстоянии 1 м.	Магнитофон или проигрыватель, русская народная мелодия, маты или коврики (на всех детей); медболы (6-8 шт.), доска, кегли, канат-шест, школьный козел (поставлен широкой стороной к детям), трап впереди, за козлом 2 разложены мата один за другим, набивные мешочки; по одному пластмассовому городку и бите на каждого ребенка.
	31	Лисички	Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Поощрять самостоятельность. Тренироваться в ходьбе по прямой проложенной лыжне, с поворотами, по бугристой и возвышенной поверхности, ступающим шагом с попыткой скольжения и активной работой рук; сохранять равновесие при спуске с горы в удобной стойке, подниматься на гору лесенкой.	Лыжи.
	32	Приглашаем на елку Снеговика из леса	Смотрим занятие 31.	Лыжи.
Январь	33	Веселый обруч	Заинтересовать детей разными игровыми движениями с однотипными предметами, в частности с обручами. Учить бегать с обручами в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; пролезать в обруч с верха в низ; прокатывать большой обруч; пролезать в него боком; прыгать в длину из обруча в обруч; ориентироваться в пространстве, находя ближайший обруч;	Украшенный цветами обруч диаметром 1 м, обручи (диаметром 60 см, 1 м) и кольцобросы на всех детей.

		набрасывать кольца на фишки с расстояния 50 см.	
34	Хитрая лиса, ты где?	На игровом сюжете учить детей преодолевать трудности при движении на лыжах; выполнять игровые упражнения на лыжах; передвигаться между деревьями по проложенной лыжне; пытаться скользить на лыжах с активным взмахом рук; сохранять равновесие при спуске и подъеме, переставлять лыжи параллельно; передвигаться в разных направлениях с поворотами в движении и на месте.	Лиса (игрушка), лыжи.
35	Медвежата	Повторение занятия 33 с использованием образов медвежат с целью закрепления навыка движений на лыжах	
36	Колобок	Учить входить в сказочный образ; преодолевать трудности в двигательной деятельности; развивать все физические качества, творческое воображение. Тренировать равновесии при взбегании и спрыгивании с наклонной высоты. Учить пролезать между рейками, перелезть через школьный козел; перебрасывать мяч через сетку от груди с движением локтей снизу вверх и держать мяч свободно расставленными пальцами; владеть разными по размеру мячами и передавать их.	Куклы (бибабо) персонажи сказки «Колобок», обручи диаметром 60 см (на каждого ребенка), 6-8 дуг высотой 60-90 см, 6-9 медбол весом 1 кг, доска с бортами, горка-лесенка, 2 мата, мячи (на каждого ребенка)(диаметр 6,12,20 см), сетка (на уровне груди ребенка).
37	Перчатки	Повторить занятие 34 с помощью образов котят (см. английское народное стихотворение «Перчатки»)	
38	Вышла курочка гулять	Учить входить в игровой образ; развивать физические и технические качества; учить самостоятельно лазать по гимнастической стенке на высоту 1-1,5м; подтягиваться на кольцах; перелезть через школьный козел и выполнять прыжки с активным взмахом рук; лазать по канату-шесту с захватом рук выше головы и зажатием каната согнутыми в коленях ногами;	Кукла курочка (бибабо), гимнастическая стенка, маты, школьный козел, трап, медболы, канат-шест, кольца, погремушка, малые и большие кегли (4-6 шт.), длинная скакалка.

			сохранять группировку в перекатах; перепрыгивать через качающуюся скакалку.	
	39	Медведь с медвежатами	Через развитие игрового сюжета заинтересовать детей различными движениями на лыжах. Учить преодолевать трудности движения на лыжах без палок; выполнять разные движения и прыжки; спускаться с горки в низкой стойке, активно работая руками и ногами с сохранением равновесия; метать снежки вдаль, стоя на лыжах. Познакомить с техникой передвижения при подъеме на горку полу елочкой (пятки лыж вместе, носки врозь); учить подниматься на горку удобным способом: лесенкой или елочкой и выбирать способ по состоянию снега.	Медведь (игрушка), лыжи.
	40	Пингвины	Через подражательный образ закрепить знания и умения, полученные на занятии 39.	
Февраль	41	Палочка - помощник	Придавая образ однотипным предметам, учить детей выполнять с ними разнообразные движения; учить детей выполнять с ними разнообразные движения; учить сохранять равновесие при ходьбе по палке боком, перелазать через палку ногами вперед-назад, держа ее за оба конца из и/п лежа на спине и стоя; прыгать в длину и высоту; метать вдаль одной рукой; прокатывать предметы в цель. Развивать образно-творческую двигательную деятельность в играх с палками. Корректировать опорно-двигательный аппарат.	Гимнастические палки длиной 60 см (на всех детей), пластмассовые городки (5-6 шт.); биты и городки по одному на каждого ребенка.
	42	В гости к лесным зверям	Учить передвигаться на лыжах по неглубокому снегу в заданном направлении, чередуя шаг со скольжением по снегу; владеть лыжными палками; подниматься на горку любым удобным способом и спускаться с нее в низкой или удобной для ребенка	Разложенные между деревьев игрушки: лисичка, зайчик, медвежонок, и любые другие звери; ворота, сделанные из лыжных палок.

		стойке с сохранением равновесия.	
43	Палочки - помогал очки	См. занятие 42.	
44	Кто колечко найдет	Через проблемную ситуацию обыграть движения на спортивных снарядах, преодолевая двигательные трудности. Учить выполнять упражнения на гибкость, растяжку и пластичность, самостоятельно перелезть через школьный козел и выполнять подтягивание на руках, сохранять равновесие при взбегании на возвышенность и принимать и/п перед спрыгиванием, выполнять танцевальные движения согласно тексту песни. Тренировать переход с пролета на пролет гимнастической стенки; забрасывание мяча в кольцо из-за головы с расстояния 20-30 см.	Кукла Оля, колечко, гимнастические палки, школьный козел, трап, 4 мата, гимнастическая скамейка и стенка, доска с бортами, горка-лесенка, мячи диаметром 20 см на всех детей.
45	Зверюш ки – резвущ и	Используя подражательные образы, выявлять двигательные навыки детей, развивать воображение. Тренировать подлезание под ограниченную высоту и подтягивание, лежа на ограниченной площади; подтягивание на кольцах с поднятием прямых ног вперед. Учить во время прыжков с места полуприседать, чуть наклонившись вперед и отводя слегка назад руки. С помощью И. перекатываться вперед, до конца сохранения группировку; лазать по некачающейся веревочной лесенке, выполняя захват реек руками; прокатывать мяч внутренней стороной стопы ног.	Дуги высотой 60 см, гимнастическая скамейка, 4-6 обручей диаметром 60 см, большие кегли (4-6 шт.), кольца, маты, веревочная лесенка, игрушечная гора, 4 куба 20x20 см, мячи диаметром 20 см.
46	В гостях у снегови ка	Повторение занятия .	

	47	Петушок	Учить с помощью потешек творчески преобразовывать движения, пытаться самостоятельно подтягиваться на кольцах, перебрасывать мяч через сетку от груди с движением локтей снизу вверх, выполнять различные движения с ракеткой и воланом, забрасывать волан в обруч. Тренировать равновесие при ходьбе через медболы, при взбегании на наклонную доску и спрыгивании с нее со взмахом руками и приземлении, в прыжках в длину. Учить слитно выполнять перелезание через школьный козел; прыгать в высоту с активным толчком двумя ногами.	Русская народная музыка, кукла скоморох, медболы (6-8 шт.), доска шириной 50 см с бортами, горка-лесенка, мат, кегли малые (6-8 шт.), кольца, сетка, мячи на каждого ребенка, бадминтонные ракетки, воланы (на всех детей).
	48	Здравствуй, сказка	Развивать творческое воображение и двигательную деятельность при ходьбе на лыжах. Учить передвигаться на лыжах по проложенной лыжне и без нее, в одном и в разных направлениях; чередовать скользящий шаг со ступающим, подниматься на горку лесенкой и елочкой в зависимости от состояния снега; спускаться с горки в низкой стойке или любой другой, удобной для ребенка, с сохранением равновесия.	Лыжи, игрушки: колобок, Курочка ряба, яичко, картошка, теремок, мышка, лягушка, заяц.
Март	49	Волшебные мешочки и медболы	Учить выполнять различные упражнения и игры в набивными мешочками и медболами; метать мешочки правой и левой рукой; прокатывать медбол двумя руками друг другу с расстояния 2-3м.	Гимнастическая скамейка, медболы весом 1 кг (на каждого ребенка), доска шириной 20 см, кегли большие (6шт.), набивные мешочки весом 50, 100 и 150 г (на каждого ребенка), корзина или обруч диаметром 1м; наклонная доска.
	50	До свидания, зима	Методические рекомендации. Содержание зимних забав составляется И. вместе с В. Из игровых упражнений и игр на воздухе на лыжах и без них (по выбору самих детей).	
	51	Кораблик	Учить развивать творческую деятельность на разных спортивных снарядах в процессе выполнения упражнения; самостоятельно	Кораблик из бумаги, матросская бескозырка, кукла матрос,

		лазать по гимнастической стенке; прыгать на заданную длину; лазать по канату-шесту, по некачающейся веревочной лесенке с поддержкой взрослого. Учить перекатам через голову; прокатыванию обручей в одном направлении; выполнения имитационных движений, сидя на снарядах. Тренировать равновесие при ходьбе по канату; поднимании прямых ног вперед в висе с подтягиванием. Осуществлять коррекцию опорно-двигательного аппарата.	гимнастическая скамейка и стенка, украшенная флажками, резиновые коврики (4-6 шт.), канат-шест со спасательным кругом наверху, веревочная лесенка, на верху которой штурвал, канат-веревка, кольцо, в центре которого висит обезьянка, маты, обручи диаметром 60-100 см (на каждого ребенка).
52	До свидания, зима!	Придать играм и игровым упражнениям со снегом положительный эмоциональный характер, превращая занятия в развлечение.	Кукла Зима.
53	Здравствуй, весна!	Повторение занятия 52.	
54	Магазин «детский мир»	Учить детей самостоятельно и творчески применять полученные двигательные навыки в игровой ситуации с разнообразными пособиями и играми.	Спортивные снаряды, мячи диаметром 20, 12, 6 см, бадминтонные ракетки, воланы, хоккейные клюшки, шары, городки, биты, кольцебросы, медболы, мешочки, кегли большие, маленькие, шары, обручи диаметром 100, 60 см, гимнастические палки и т.д.
55	Автомобили	Учить видеть в снарядах и пособиях игровые образы и выполнять движения соответственно тому или иному образу; осуществлять коррекцию опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить детей перешагивать через медболы, самостоятельно перелезть через школьный козел, подтягиваться на	Обручи диаметром 60 см, кегли, гимнастические скамейки, медболы весом в 1 кг (6-8 шт.), школьный козел, трап, 2 мата, доска с бортами, шириной 50 см, 2 лесенки-горки, канат, кольца,

			гимнастической скамейке, из и.п. лежа на животе, забегать на наклонную высоту и спрыгивать с неё, самостоятельно перелезть по горке-лесенке, самостоятельно подтягиваться на кольцах, поднимая прямые ноги вперед. Тренировать равновесие во время ходьбы по канату, при перебрасывании мяча через сетку. Развивать глазомер во время прокатывания колец в цель.	мячи диаметром 20 см на каждого ребенка.
	56	Самолеты	Учить детей самостоятельно переходить от одного вида движения к другому, развивая выносливость, силу, ловкость и творчество, прыгать на заданную длину с активным взмахом руками и толчком двумя ногами с мягким приземлением, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через качающуюся длинную скакалку с активным взмахом руками и отталкиванием двумя ногами, отталкивать мяч внутренней стороной стоп, изменять движения по звуковому сигналу. Тренировать подлезание.	Игрушка самолет, длинная скакалка, полоски начерченные цветным мелом, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка.
Апрель	57	Мой веселый звонкий мяч	Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров. Определить качество выполнения детьми разных видов прокатывания, степень самостоятельности при отбивании мяча, с какого расстояния и на какую высоту дети забрасывают мяч в горизонтальную цель, с какого расстояния дети перебрасывают мяч от груди через сетку, умение принимать и. п. при метании правой и левой рукой, умение удерживать мяч на бадминтонной ракетке.	Мячи (диаметр 2, 6, 20 см) на каждого ребенка, теннисные мячи, баскетбольное кольцо, бадминтонная ракетка.
	58	Теремок	Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров. Учить детей пытаться самостоятельно ходить по буму и спрыгивать с него, выполнять подтягивание на турнике, перелезть, залезть, подтягиваться и скатываться с шин, сохраняя равновесие до полного приземления, лазать по	Бум, турник, шины поперечные и продольные, гимнастическая стенка, хоккейные клюшки, шары, игрушки (теремок, мышка, лягушка, зайчик,

		гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, прокатывать шары клюшкой в цель, удерживая ее двумя руками. Научить обыгрывать сюжет сказки в хороводе.	лисичка, волк, медведь).
59	Путешествие на машине	Повторить занятие 57, продолжая работу над поставленными задачами с развитием данного сюжета	
60	Птицы и звери	Через перевоплощение в животных тренировать разнообразную двигательную деятельность. Осуществлять коррекцию опорно-двигательного аппарата. Упражняться в ходьбе с высоко поднятыми коленями. Учить чередовать прыжки в длину и подлезание под дугу боком, подтягиваться на кольцах с помощью сгибания рук и выполнения уголка, прыгать в высоту через пирамиды из кубиков, стараясь их не разрушить, пролезать в обруч сверху вниз, лазать по слегка качающейся веревочной лестнице со страховкой, бегать с увертыванием, развивая ловкость, набрасывать кольцо одной рукой на фишку с расстояния 50—100 см.	Коврики, медболы (10 шт.), 6 обручей диаметром 60 см, 8 дуг высотой 60 см, кольца, маты, 20 пластмассовых кубиков бхб, веревочная лесенка, ленты длиной 30 см на всех детей, кольцеброс.
61	Игрушки и	Упражняться в самостоятельном передвижении по буму и спрыгивании с него, в выполнении вися с подтягиванием и выпрямлением ног вперед, в перелезании через поперечные шины. Учить лазать по щиту с ячейками по одной стороне, прыгать в длину и высоту с доски в песок, выполняя взмах руками, выполнять гимнастические упражнения на воздухе в утепленной одежде, стоя у гимнастической стенки, самостоятельно подтягиваться с передвижением рук вверх, выполнять подражательные движения в беге.	Игрушка мишка, бумы, турник, шины поперечные, щит, прыжковая яма, гимнастическая стенка, шест-канат, мячи диаметром 12 см на каждого ребенка.
62	Курочки	Учить детей преодолевать трудности в двигательной	Игрушка курочка, гимнастические

		и цыплята	деятельности, развивать выносливость, силу, ловкость, скорость и пластичность, а также творческое мышление. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Тренировать равновесие.	палки, доска, 4-6 медболов, 6-8 дуг высотой 60—40 см.
	63	Лисята	Определить степень самостоятельности в выполнении движений. Учить детей прыгать с доски в песок с активным взмахом рук, лазать с переходом по гимнастической стенке с пролета на пролет, перебрасывать мяч двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, пальцы свободно расставлены; забрасывать волан ракеткой в цель.	Игрушки (лисичка, курочка), бумы, турник, шины поперечные, щит, прыжковая яма, гимнастическая стенка, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, бадминтонные ракетки, воланы, обруч.
	65	Гуси-лебеди	Повторить предыдущее занятие с развитием сюжета.	
	64	Зайнышка походи	Учить детей под музыку придавать движения живой образ, преодолевать двигательные трудности с положительным эмоциональным настроением. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Упражняться в выполнении перекатов из разных и. п. Учить прыгать на батутах, самостоятельно переходить с пролета на пролет гимнастической стенки с правильным захватом рук и постановкой ног, действовать по зрительному сигналу, выполняя разные виды движений, двигаться соответственно словам песни.	Игрушки (солнце, волк), гимнастические палки, 6-7 батутов, гимнастическая стенка, маты, шнур.
Май	65	Петух	Корректировать опорно-двигательный аппарат. Тренировать детей в прокатывании, отбивании и подбрасывании мяча двумя руками, в выполнении движений согласно тексту. Определить степень умения держать равновесие на наклонной плоскости, степень умения принимать и. п. перед спрыгиванием и приземляться на обе ноги; реакцию на звуковой сигнал в процессе двигательной деятельности.	Гимнастическая стенка, петух (кукла бибабо), шапочка петушка, мячи диаметром 20 см (на каждого ребенка), 6-8 медболов, канат-веревка, доска с барьерами шириной 50 см, 2 горки-лесенки, 2 мата, веревочная лесенка, погремушка-петушок, 6—8 обручей диаметром 60 см.

66	Цветочки	Учить детей самостоятельно выполнять упражнения у гимнастической стенки, самостоятельно подтягиваться на канат-шесте, выполняя вис. Формировать умение метать в цель с разного расстояния. Учить выполнять движения соответственно игровому образу.	Букет искусственных цветов, бум, турник, шины поперечные, щит, прыжковая яма, шнур, гимнастическая стенка, шест-канат, пластмассовые шары на каждого ребенка.
67	Волшебные машины	Корректировать опорно-двигательный аппарат. Выявить степень самостоятельности в лазанье по некачающейся веревочной лесенке, при подтягивании на кольцах, при захвате каната и подтягивании вверх (с поддержкой взрослым), в лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз приставным шагом. Учить детей метать одной рукой и действовать по звуковому сигналу, ориентироваться в спортивном зале. Развивать внимание.	Гимнастическая стенка, 6—8 обручей диаметром 1 м, веревка-канат, веревочная лесенка, 5-6 медболов; доска, кольца, куклы (заяц, волк, лиса, медведь), дуги высотой 60 см, коврики, шест-канат, набивные мешочки 50 г на каждого ребенка.
68	В гостях у Незнайки	Определить показатели положения туловища и координацию движений в ходьбе, беге и прыжках, качество и самостоятельность выполнения акробатических упражнений, группировок и перекатов, степень развития навыков метания вдаль набивных мешочков правой и левой рукой, а также метания медбола из-за головы двумя руками.	Кукла Незнайка, маты, набивные мешочки (100 г), флажки и султанчики разного цвета, медболы (по 5 шт.).
69	Волшебный колокольчик	Определить качество и степень самостоятельности выполнения движений на спортивных снарядах: восхождение на бум, передвижение по нему и спрыгивание со взмахом рук, подтягивание сгибанием рук в локтях, вис и передвижение по рукоходу с поддержкой взрослым за пояс со спины, перелезание через поперечные шины, залезание на шины верхом и скатывание с них, подъем по щиту вверх-вниз, лазанье вверх-вниз по гимнастической стенке, попытка лазанья по шесту (с	Колокольчик, бум, турник, рукоход, поперечные шины, продольные шины, щит, гимнастическая стенка, шест, горизонтальная лесенка, ленты на каждого ребенка.

			поддержкой), самостоятельное переползание по рейкам горизонтальной лесенки.	
	70	Обезьянки	Повторить предыдущее занятие, продолжать оценивать качество выполнения основных движений на снарядах.	
	71	Курочки и зайчики	Проверить выносливость детей в беге на 150-200 м; длину прыжка с места; скорость бега на 10 м и на 30 м.	Игрушки (курочка, зайчик), флажки разного цвета, султанчики, секундомер.
	72	Веселая ярмарка	Поднять эмоциональный настрой детей и придать двигательной деятельности игровой характер.	Спортивные снаряды, мячи разных размеров, полный набор пособий.

Перспективное планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»
в средней группе

месяц	Занятие №	Тема	Задачи	Используемый инвентарь
Сентябрь	1	Мы уже спортсмены	Определить уровень развития двигательных навыков, интересов, способностей в упражнениях на спортивных снарядах, со спортивными пособиями. Проверить умение решать проблемные ситуации, помогать друг другу.	Все пособия и снаряды спортивного зала: турник, кольца, веревочные лестницы, шест, канаты, маты, игры.
	2	В гости к коту	Развивать у детей выносливость. Определить степень развития навыков метания с попыткой принять правильное и. п.; навыков выполнения упражнений с мячом, при этом обратить внимание на захват мяча (пальцы широко расставлены, бросок выполняется	Игрушка кот, набивные мешочки весом 50-100 г, разноцветные флажки, подвесной надувной мяч, корзина диаметром 60 см, мяч диаметром 6 см,

		двумя руками из-за головы с правильным положением локтей); на умение передвигаться по кругу, выполняя подражательные движения согласно сюжету.	мячи диаметром 20—15 см, баскетбольные кольца.
3	Тигры	Определить степень выносливости детей; скорость бега на короткие дистанции и в игре. Тренировать детей в расслаблении.	Секундомер, мячи диаметром 20см, шнур.
4	Цирковые звери	Определить степень развития воображения в подражательных движениях; умения выполнять группировку с перекатами по быстрому звуковому сигналу; умения выполнять движения под музыку красиво и пластично. Проверить качество выполнения группировок и перекатов из разных и. п. Корректировать опорно-двигательный аппарат.	Две-три куклы, гимнастическая стенка, маты, спокойная музыка.
5	Такие разные мячи	Развивать выносливость детей в медленном беге. Определить степень развития умения владеть мячом в разнообразной двигательной деятельности и игровых упражнениях; качество и количество упражнений, выполняемых детьми на этом этапе; степень развития умения отталкивать и вести мяч в определенном направлении, забивать его ногой в ворота; силу толчка мяча двумя руками и одной рукой.	Мячи диаметром 20-6 см, повязанные яркими платками, и мячи диаметром 20—15 см.
6	Белки	Развит выносливость детей в медленном беге. Определить степень развития двигательных навыков и умения пользоваться снарядами полосы препятствий.	Полоса препятствий, вся спортивная площадка.
7	Колобок	Развивать гибкость детей; силу мышц рук; ловкость движений и быстроту реакции. Упражняться в сохранении равновесия и ходьбе с высоким подниманием коленей. Учить разным видам ходьбы, прыжков, ползания и бега; правильной технике прыжка в длину с места; движениям с мячами согласно темпу музыки.	Колобок (разрисованный мяч), гимнастическая скамейка, доска плоская, медболы, обручи, дуги, мостик-лесенка, ленты длиной 30 см, корзина с мячами разного диаметра (3—

			20 см).
8	Зайки попрыгайки	Развивать выносливость детей в медленном беге. Определить степень развития двигательных навыков в прыжках через скакалку; прыжках с разбега, обращая внимание на толчок и взмах руками; прыжках в длину и с высоты. Определить развитие подражательных движений.	Скакалки, мячи диаметром 20—15 см, дорожки, бумы, прыжковая яма с натянутым шнуром, игрушка заяц.
9	Зайцы и волк	Упражняться в медленном беге, учить действовать по сигналу. Учить ходить, мягко ступая на носки, а также сохранять игровой образ до конца игры. Определить степень развития двигательных навыков в прыжках.	Заяц (кукла бибабо), прыжковая яма, стойка, резинка или планка, кегли, флажки, мячи.
10	Новоселы гномов	Тренировать детей в разных видах ходьбы, бега, прыжков, ползания. Учить детей сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади; спрыгивать с высоты 30—50 см; удерживать вес тела на канате; бросать мяч через сетку разными способами; прокатывать кольца по прямой дорожке. Развивать ловкость движений, силу мышц рук и ног.	Гимнастические скамейки, кубики 10x10 см, кубы 20x20 см на расстоянии 20 см, дуги высотой 40-50 см на расстоянии 50 см, наклонная доска, канат-шест, мячи диаметром 20—6 см, сетка высотой 110 см, кольца, кегли длиной 2,5 см.
11	Путешествие на машине	Развивать выносливость. Учить сохранять равновесие, стоя на возвышенной ограниченной опоре; перелезать через поперечные шины правым и левым боком; запрыгивать верхом на продольные шины и скатываться с них, соединив ноги. Укреплять силу рук. Развивать двигательные навыки в прыжках в длину. Учить правильно обхватывать рейки гимнастической стенки (четыре пальца сверху, один — снизу); забрасывать мяч в баскетбольную корзину броском двумя руками из-за головы и броском от груди; держать хоккейную клюшку двумя руками и вести мяч в заданном направлении; правильно захватывать и метать летающую тарелку.	Рули (на каждого ребенка), бумы наклонные и разновысотные, турник высотой 120 см, шины поперечные и продольные, прыжковая яма, гимнастическая стенка, шест, баскетбольная корзина, хоккейные клюшки и мячи, большие кегли, летающие тарелки.

	12	Шутки да прибаутки	С помощью потешек, шуток и прибауток активизировать двигательную деятельность детей в течение всего занятия; учить смело манипулировать скакалкой и вращать ее в разных направлениях.	Скакалки разного цвета с бантиками посередине (на каждого ребенка).
Октябрь	13	Хомячок и	Тренировать детей в разных видах ходьбы, бега, ползания и прыжков. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Учить детей владеть своим телом и расслабляться, выполняя группировки и перекаты. Укреплять мышцы рук. Учить лазать и сохранять равновесие на качающейся лесенке; обхватывать рейки руками (четыре пальца сверху, большой снизу), ставить ноги на рейку серединой стопы; отбивать мяч двумя руками от груди движением локтей снизу-вверх. Развивать умение ориентироваться в пространстве, глазомер и ловкость движений при прокатывании мяча по снарядам.	Колокольчик, маты, кольца, канаты, шест, веревочная лесенка, мячи диаметром от 20 до 6 см, две горки, доска с бортами, гимнастическая скамейка, наклонная доска, плоская доска.
	14	Вышла курочка гулять	Тренировать равновесие при спрыгивании. Развивать силу рук и уверенность в движениях, смелость; быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве. Определить степень самостоятельности и точность выполнения перелезания через поперечные шины и запрыгивания на продольные. Учить прыгать в длину с места; фиксировать обхват реек руками; правильно выполнять замах при метании вдаль и в цель из свободной стойки (рука поднимается вверх-назад); правильно держать биты (большой палец сверху, остальные снизу и слегка расставлены).	Шапочка курочки, большие тяжелые кегли, бум разновысотный, рукоход, шины продольные и поперечные, бум наклонный, щит, прыжковая яма, гимнастическая стенка, набивные мешочки весом 50-100 г, мячи диаметром 6 см, обруч, кегли или флажки, висящий обруч, корзина, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, биты и городки.
	15	Перелетные птицы	Активизировать двигательную деятельность детей.	Шапочки птиц, мячи диаметром 20-15 см.

16	Кто найдет колечко ?	Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая все двигательные трудности; прыгать в высоту с места, стоя лицом к предмету; метать в вертикальную цель двумя руками от груди и из-за головы. Развивать смекалку, находчивость, ловкость движений с предметами, глазомер, мелкие мышцы пальцев, чувство самостраховки и полета. Корректировать опорно-двигательный аппарат.	Кукла Оля, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, 4 медбола, обручи диаметром 60 см (3-5 шт.), дуги высотой 30—40 см (3-5 шт.), мостик-лесенка, коврики 50x50 см (4—6 шт.), баскетбольные кольца разной высоты и мячи диаметром 20 см на всех, колечки диаметром 15 см.
17	Колобок	Развивать равновесие и вестибулярный аппарат; ловкость движений при лазанье по вертикальной и горизонтальной лесенкам; мышечную мускулатуру рук; выносливость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, внимание, смекалку, находчивость, глазомер, ловкость и координацию движений. Учить перелезть через поперечные шины прямо с опорой рук на шины и посадкой верхом — ноги в стороны; прыгать в длину с места, приземляясь мягко, с перекатом; перебрасывать мяч двумя руками с широко расставленными пальцами движением локтей от себя снизу-вверх; технике броска биты в городок.	Барьеры высотой 30—40 см (4—6 шт.), бумы наклонный и разновысотный, турник, рукоход, шины поперечные, щит, прыжковая яма, гимнастическая и горизонтальная лесенки, мячи диаметром 20 см, баскетбольные кольца, хоккейные клюшки, мячи хоккейные, обручи (3 - 4 шт.), бита, 6 городков, набивные мешочки на каждого ребенка.
18	Колобок	Повторить занятие 17 для улучшения качества движений.	
19	Палочка	Корректировать опорно-двигательный аппарат. Развивать координацию движений в прыжках разных видов, в перешагивании, при управлении своим телом на ограниченной возвышенности; чувство равновесия; быстроту реакции; умение ориентироваться с пространстве; ловкость и быстроту мышления. Учить принимать правильное и. п. перед каждым прыжком и пытаться соединять все фазы прыжков. Укреплять мелкие мышцы пальцев. Развивать у детей воображение, фантазию, творческую	Гимнастические палки на каждого ребенка, кубы высотой 20-50 см и палки (по 4-5 шт.), палка на двух кубах высотой 10, 20, 30 см (1 комплект), палка-шест длиной 2-3 м (2 шт.).

		двигательно-игровую деятельность.	
20	Новосел ье гномов	Учить сохранять равновесие при ходьбе по бумам и при спрыгивании с них. Фиксировать внимание детей на и. п. перед спрыгиванием с высоты, толчке и приземлении. Укреплять мускулатуру. Учить запрыгивать на поперечные шины, садиться на них верхом, разводя прямые ноги в стороны, спрыгивать на землю; запрыгивать на продольные шины двумя ногами и спрыгивать; фиксировать обхват реек гимнастической стенки и постановку ног; мягко приземляться и сохранять равновесие при прыжках в длину с места; удерживать вес тела; бросать мяч от груди снизу-вверх, подбегать к нему и ловить. Упражняться в ловкости движений, в лазанье по горизонтальной лесенке с опорой на руки и стопы, в синхронном вращении скакалок. Развивать глазомер и координацию движений.	Барьеры высотой 30—50 см (6 шт.), расставленные через 6-7 м друг от друга, бумы разновысотные (30-50 см) и наклонные, турник, рукоход, шины поперечные и продольные высотой 50-60 см, прыжковая яма, гимнастическая стенка, шест, горизонтальная лесенка, скакалка на подгруппу детей, мячи диаметром 20 см, сетка высотой 110-120 см, обруч диаметром 100 см, хоккейные клюшки, мячи, бадминтонные ракетки, воланы.
21	Гномик и	Повторить занятие 20, при этом все дети выступают в роли гномиков, а подвижная игра называется «Гномики играют в хоккей» (см. п/и в занятии 17).	
22	Чтобы метким и ловким стать – мешочк и и медбол в игру бери	Развивать ловкость движений, чувство равновесия, координацию движений и умение ориентироваться в пространстве; гибкость позвоночника, подвижность суставов; смекалку, находчивость, глазомер; умение действовать по сигналу. Учить метать в горизонтальную и вертикальную цели правой и левой рукой, фиксируя внимание на и. п. перед метанием и технике метания; передавать медбол друг другу с поворотом туловища, удерживая ноги в положении прямо; прокатывать медбол по диагонали руками и ногами; удерживать медбол широко расставленными пальцами рук; при прокатывании отталкивать медбол внутренней стороной стопы; метать мешочки от плеча и снизу правой и левой	Медболы весом 1 кг по количеству детей, корзины, обручи, баскетбольные кольца, мишени, кегли, мешочки весом 50; 100; 250 г.

			руками; бросать медбол в цель двумя руками из-за головы.	
	23	Колобок	Определить уровень развития техники движений на всех спортивных снарядах полосы препятствий. Учить прокатывать мяч хоккейной клюшкой разными способами с изменением темпа и направления. Развивать быстроту мышления, быстроту реакции, моторную память. Учить прокатывать мяч ногой и отбивать его в цель с определенного расстояния; забрасывать волан бадминтонной ракеткой в цель. Развивать меткость, ловкость движений, смелость.	Бумы, турник, рукоход, шины, щит, шест, гимнастическая стенка, горизонтальная лесенка, хоккейные клюшки и мячи на подгруппу детей, мячи диаметром 20, 12 и 6 см, городки, бадминтонные ракетки, воланы, корзина, колобок (кукла бибабо).
	24	Путешествие на машине	Повторить занятие 11, усложняя и изменяя игровые движения и их названия, проявляя творчество в организации двигательной игровой деятельности. При упражнениях на спортивных снарядах фиксировать внимание на правильность исполнения движений.	
Ноябрь	25	Цирк зверей	Учить детей группироваться, перекатываться, сохраняя группировку и выполнять кувырок-перекат, плавно перекатываясь через голову вперед; сохранять группировку и владеть своим телом во всех фазах кувырка-переката. Упражняться в прыжках с активным взмахом рук вперед-вверх. Развивать ловкость движений при прокатывании обручей в парах; воображение и творческую двигательную деятельность. Учить детей преодолевать двигательные трудности в исполнении движений с перевоплощением в игровой образ.	Веселая музыка, гимнастическая стенка, маты, разложенные вдоль стены во всю длину зала; гимнастическая горка, гимнастическая скамейка, канат, 4 куба 20х20 см; коврики 50х50 см; медболы.
	26	Мой веселый, звонкий мяч	Определить степень развития двигательных навыков в упражнениях Школы мяча и других играх с мячом, чтобы продолжить дальнейшую целенаправленную работу по обучению детей технике игр с мячом: степень развития ловкости движений с элементами футбола; меткости броска мяча через сетку партнеру	Барьеры высотой 30-50 см (6 шт.), сюрпризный мешок с мячами, мячи диаметром 20, 12, 6, 3 см на каждого ребенка.

			и умения ловить летящий мяч; умения ориентироваться в пространстве, координировать свои движения, проявлять смекалку, находчивость. Учить манипулировать малым мячом.	
27	Озорные мячи		Повторить предыдущее занятие, используя игры и и/у из разд. «Развивающие игры с мячом» (см. Ч. 1).	
28	Птички-невелички		Развивать гибкость, подвижность и пластичность суставов; мышечный тонус, смелость, силу, выносливость и готовность преодолевать физические и психологические трудности; ловкость движений, умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга и изменяя скорость бега. Учить детей владеть бадминтонной и теннисной ракетками, пытаться подбивать вверх волан и шарик, ловить на ракетку и опять подбивать (несколько раз подряд).	Музыка нежная (для птиц) и маршевая, маты под снарядами, турник, веревочная лесенка, шестканат, кольца, ленточки длиной 30 см, ракетки бадминтонные и теннисные, воланы и шарики диаметром 3 см.
29	Заячьи игры в лесу		Учить детей прыжкам в высоту с разбега с помощью сильного толчка и активного взмаха рук с постепенным увеличением высоты от 20 до 40 см; разнообразным подлезаниям, прыжкам и технике бега с активной работой рук; прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперед удобным для них способом (на двух ногах или с ноги на ногу). Регулировать физическую нагрузку и после двигательной деятельности быстро переходить на спокойную, требующую внимания и мышления. Тренировать в технике прыжка в высоту с места. Развивать смелость, ловкость, смекалку, быстроту реакции и мышления, моторную память.	Длинная скакалка, короткие скакалки (по количеству детей), шапочка волка.
30	Веселые скакалки		Повторить занятие 29, изменив название игр и усложнив движения.	

31	Гуси-лебеди	Учить ставить перед собой цель и достигать ее, проявляя физические и психологические качества; подтягиваться одновременно двумя руками, при этом ноги соединены вместе и приподняты; при спрыгивании активно отталкиваться и выполнять взмах руками вперед-вверх; при приземлении сохранять равновесие; самостоятельно запрыгивать на школьный козел; отбивать и подбрасывать мячи разных размеров в движении с изменением темпа и направления. Развивать моторную память, выносливость, скорость, ловкость и мышечную силу, чувство равновесия, умение сочетать ритм песни с темпом ходьбы.	Куклы Ваня и Маша, жгуты или эспандеры, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, доска с бортами шириной 50 см, горка-лесенка, 2 мата, обручи диаметром 60 см (6 шт.), школьный козел, трап, мячи диаметром 6 см, подвешенные в сетке (по количеству детей), мячи диаметром 20 см, узкая доска шириной 15 см, мешочки.
32	Разноцветные кегли	Заинтересовать детей играми в кегли, показать разнообразие игровых действий с ними. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений, смекалку, находчивость, быстроту реакции, моторную память, умение ориентироваться в пространстве. Упражняться в технике метания разными способами. Фиксировать внимание детей на исходном положении перед метанием. Учить метать кольцо снизу в горизонтальную цель с правильным принятием исходного положения. Воспитывать взаимное уважение друг к другу, учить выдержке во время борьбы за кегли, избегать конфликтов.	Большая кегля, украшенная и наряженная, как матрешка, малые кегли, шары, большие тяжелые кегли (10 шт.), 2 шайбы, 2 клюшки, 2 мяча диаметром 20 см, кегли малые (на одну меньше, чем детей), кольца.
33	Морской бой	Повторить занятие 32, ведя другие игры с кеглями (см.: Ч. 1, раз. «Развивающие игры с кеглями»).	
34	Шутки-прибаутки	Воспитывать в детях чувство юмора и умение преодолевать физические препятствия, сохраняя эмоциональный тонус. Развивать чувство ритма и умение легко управлять своим телом, чувство полета, силу толчка и координацию движений, ловкость движений, умение управлять своим телом и обручем, проявляя	Кукла петрушка (бибабо), музыка веселая (песня О. Газманова «Карпузы»), маршевая музыка, кольца, маты, канат-шест, веревочная лесенка, медболы весом 1 кг (6 шт.), дуги

			смекалку и находчивость. Упражняться в подтягивании, развивая мышечную силу, в равновесии, ловкости движений, вхождении по возвышенной и ограниченной площади в приседе, сохраняя равновесие. Учить лазать по шесту-канату (о технике выполнения и страховке см.: Ч. 1, разд. «Лазанье по канату»); самостоятельно познавать свои возможности в лазаньи и преодолении препятствий; прыгать с места в длину, преодолевая длину обруча; пролезать в ограниченное пространство; бросать мяч от груди двумя руками с широко расставленными пальцами, движением локтей снизу вверх.	высотой 30-50 см (5-6 шт.), кубы 20х20 см (или пластины), гимнастическая скамейка, мячи диаметром 20 см на каждого ребенка, обручи диаметром 90-100 см по количеству детей.
	35	Палки, биты, городки в игру с собой бери	Заинтересовать детей играми с обычными палками разных размеров, развивая творческую двигательную деятельность. Развивать скорость бега, способность ориентироваться в пространстве и быстроту реакции; вырабатывать выдержку, силу воли; учить детей метанию биты в цель.	Палка-вертушка, украшенная султанчиками по краям; гимнастические палки и биты.
	36	Выбирай и играй	Определить освоенность движений в двигательной-игровой деятельности с мелкими пособиями, интересы детей, их способности и физическую подготовленность. И. и В. регулируют физическую нагрузку, помогают, направляют и сами играют с детьми тогда, когда это необходимо.	Палки, биты, городки, мячи, летающие тарелки, обручи, кегли, скакалки, ракетки (если нет ветра), хоккейные клюшки и т. д.
Декабрь	37	Моряки	Учить детей выполнять повороты направо-налево прыжком на двух ногах; пытаться выполнять повороты ноги супором на пятку, приподнимая носок ведущей ноги и поворачивая его в заданном направлении, затем направлять другую ногу к ведущей; ставить перед собой цель и достигать намеченной цели; перепрыгивать медболы двумя соединенными ногами с активным взмахом рук; прыгать в длину с места на 60 см, фиксируя внимание на толчке	Бескозырка, спасательный круг, флажки; гимнастическая стенка; медболы весом 1 кг (6 шт.); большие тяжелые кегли (6 шт.); коврик 60х60 см; доска шириной 15 см, длиной 2 см; гимнастическая скамейка, лесенка дугообразная, школьный козел, трап,

		<p>двумя ногами и взмахе руками вперед-вверх; лазать по лесенкам разной формы. с опорой на руки и стопы; с разбега запрыгивать на школьного козла, разъединяя прямые ноги в стороны; лазать по наклонной вертикальной лесенке с переходом с пролета на пролет гимнастической стенки вверх по диагонали и вниз приставным и переменным шагом; увертываться во время бега, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать честность, смелость, выносливость, смекалку, находчивость, выдержку, силу воли. Учить выполнять движения с мячом, сочетая ритм слов и темп движений. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве; мышечную силу плечевого пояса, кистей рук и всего тела; быстроту, гибкость и пластичность движений. Упражняться в равновесии и ходьбе с высоким подниманием коленей.</p>	<p>мат, гимнастическая стенка, прикрепленная к ней лесенка из 3-х реек, на верху стенки спасательный круг, колокольчик, маты; мячи диаметром 20-6 см, ленточки длиной 50 см.</p>
38	Здравствуй-зимущика зима	<p>Определить умение стоять и передвигаться на лыжах, чтобы наметить дальнейшую программу по обучению детей ходьбе на лыжах. Ознакомить детей с техникой безопасности при пользовании лыжами, с устройством лыж. Определить степень самостоятельности при ходьбе на лыжах, беге, скольжении, подпрыгивании, поворотах и выносливость; умении снимать лыжи, очищать их от снега, переносить и т. д.</p>	<p>Картинки о лыжном спорте; лыжи на каждого ребенка.</p>
39	Здравствуй-зимущика зима!	<p>Повторить занятие 38 для усвоения детьми правил безопасности при пользовании лыжами.</p>	
40	Праздники обручей	<p>Развивать творческую двигательную деятельность при выполнении упражнений. Тренировать детей в прокатывании обруча одной рукой. Учить вращать обруч вокруг своей оси и прыгать через него, переступая с ноги на ногу, продвигаясь</p>	<p>Украшенный цветами обруч; кукла петрушка; обручи разные по размеру и цвету; 4—5 обручей диаметром 1 м, украшенных цветами; обручи</p>

	разноцветных колец	вперед и поворачивая обруч двумя руками вокруг себя; метать в горизонтальную цель правой (левой) рукой снизу; отбивать и водить мяч внутренней стороной стопы правой и левой ноги, ориентироваться в пространстве, управлять своим телом. Развивать координацию движений, быстроту мышления, смекалку, находчивость, быстроту реакции, выдержку и силу воли.	диаметром 60 см на каждого ребенка или на подгруппу детей; 4—5 обручей диаметром 90-100 см; набивные мешочки весом 50 и 100 г; мячи диаметром 20 см; обручи диаметром 1 м; колечки от кольцеброса диаметром 15 см или погремушки с кольцом; кольцеброс.
41	Снежные человечки	Заинтересовать детей ходьбой на лыжах. Приучать детей после установки креплений сразу начинать прыгать или скользить на месте. Учить владеть своим телом, стоя на лыжах и сохраняя равновесие при разнообразных движениях; ходить на лыжах скользящим шагом, по очереди на одной и другой лыже; скользить на двух лыжах с разгона; передвигаться на лыжах с поворотами, изменением движений, направления темпа; обходить друг друга; подниматься на горку и спускаться с нее удобным способом. Если у ребенка хорошо получается его стойка или способ подъема в гору, не мешать, а направлять внимание на технику и сохранение равновесия. Учить восстанавливать дыхание и силы спокойной, равномерной ходьбой на лыжах в сочетании с дыханием через нос. Чтоб избежать переохлаждения организма, приучать детей после снятия лыж двигаться, а не стоять на месте.	Лыжи на каждого ребенка.
42	Рукавичка	И. перед занятием просит В. познакомить детей с украинской сказкой «Рукавичка» и проинсценировать ее с ними. На занятии используются игрушки герои сказки. Дети повторяют движения из занятия 41, при этом находят в лесу зверюшек из сказки и прячут их в рукавичку.	

43	Заводные игрушки	<p>Определить правильность исполнения движений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, ползании, используя игровой образ.</p> <p>Развивать чувство ритма и умение сочетать ритм песни с темпом движения; мышечную силу плечевого пояса. Упражняться в ходьбе с высоким подниманием коленей и в сохранении равновесия; в самостоятельном перелезании через школьного козла боком. Учить разжимать хват после полного приземления на обе ноги; расслабляться и успокаиваться, восстанавливать дыхание. Учить спрыгивать с высоты, принимая правильное и. п., фиксируя свое внимание на толчке; преодолевать препятствия в прыжках на батутах, стараться прыгнуть на середину батута, минуя края; перебрасывать мяч через сетку двумя руками от груди (движением локтей снизу-вверх, из-за головы, снизу).</p>	<p>Ключ; музыка веселая, ритмичная музыка, доска, медболы весом 1 кг (8 шт.), 2 гимнастические скамейки, доска с бортами, прикрепленная к горке-лесенке;</p> <p>2 мата в два слоя, батуты (6 шт.), если батутов нет, то можно использовать обручи диаметром 60 см; козел, трап, сетка волейбольная на высоте поднятой руки ребенка; мячи диаметром 20 см на каждого ребенка.</p>
44	В гости к белочкам	<p>Акцентировать внимание детей на взаимосвязи человека и природы. Воспитывать в детях практическую заботу о животных, зверях и птицах и о природе в целом. Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге; подниматься на горку разными способами: полуелочкой, елочкой с легким давлением на внутренние ребра лыж; владеть своим телом, стоя на лыжах и подпрыгивая вверх, при приземлении сохранять равновесие; ходить на лыжах разным шагом (ступающим и скользящим) с выполнением поворотов в движении; преодолевать физические и психологические препятствия при спусках и подъемах; познавать свой организм и рационально использовать свои физические возможности; расслабляться и восстанавливать дыхание.</p> <p>Упражняться в скользящем шаге, в подъеме на горку боковым шагом; в поворотах на месте. Обращать внимание детей на правильность спуска с гор в низкой и полувысокой стойках.</p>	<p>Лыжи, орешки, морковка, пшено, семечки, кормушки.</p>

	45	Здравствуй, сказка	Повторить занятие 44, используя сюжет любой сказки по желанию детей.	
	46	Игры зверей в зоопарке	Развивать творческо-игровую деятельность; умение придумывать игровой образ и передавать его через подражательные движения, изображая данное животное в ходьбе, беге, прыжках, ползании, перекатах, кувырках. Учить детей группировкам, перекатам, кувыркам (см.: Ч. 1, разд. «Основные движения»). Учить детей подтягиваться сгибанием рук в локтях; самостоятельно поднимать ноги и продевать их в кольца.	Музыка веселая, ритмичная, маты, кольца, скакалки или ленты, наряд для лошадки.
	47	Перчатки	Активизировать двигательную деятельность детей. Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая физические и психологические препятствия. Отрабатывать технику движений; умение сохранять равновесие и владеть своим телом на лыжах при любых движениях. Учить каждого ребенка технике скользящего шага при ходьбе на лыжах; спускаться с гор на лыжах через ограниченное пространство. Обратит внимание детей на то, что добрые дела приносят большую радость.	Лыжи, перчатки, котенок (кукла бибабо).
	48	Птичий городок	Повторить занятие 47 на основе сюжетной игры «Птичий городок». Для этого занятия необходимо детям с родителями и воспитателями подготовить кормушки и взять корм, чтобы дети могли сделать для птиц городок из кормушек (домиков).	
Январь	49	Путешествия в страну мячей	Обогащать творческую двигательную-игровую деятельность детей. Учить детей метать разными способами, развивая глазомер; бросать мяч разными способами через преграду, сетку; играть с мячом разными способами; забрасывать мяч в цель двумя руками от груди, снизу; манипулировать ракеткой и мячом, слегка	Музыка нежная и веселая, шарики, разные мячи, баскетбольные кольца, мячи диаметром 20 см; ракетки для большого и малого тенниса на подгруппы детей.

		подбивая мяч ракеткой несколько раз.	
50	Пингвины	Упражняться в движениях на лыжах и умении владеть телом при прыжках. Учить детей скользить на лыжах с помощью опоры на одну палку; удлинять скольжение лыж, опираясь на палку с силой; передвигаться на лыжах в разном направлении с увеличением скорости и находить друг друга без столкновений. Воспитывать у детей смелость, силу воли, выдержку, выносливость, чувство самостоятельности.	Лыжи и палки, по одной на каждого ребенка.
51	В гости к снежной бабе	Повторить занятие 40, фиксируя внимание детей на скольжении с помощью опоры на палку.	
52	Детский стадион	Активизировать детей в построении, перестроении и поворотах. Развивать умение сочетать ритм песни с темпом движения. Учить детей при прыжке соединять все фазы и. п., толчок, полет, приземление, толчок ногами соединять со взмахом рук; выполнять угол на козле и спрыгивать, сохраняя равновесие; самостоятельно последовательно выполнять несколько движений; чувствовать свое тело и его возможности, чтобы осуществлять самостраховку; технике броска мяча двумя руками от груди движением локтей снизу вверх; удерживать мяч широко расставленными пальцами; управлять своим телом, обручем и колечком. оборудование.	Музыка маршевая, медболы, кубы 20x20 см, коврик, обручи, школьный козел, маты, гимнастический мост, гимнастическая скамейка шириной 20 см, гимнастическая стенка, сетка высотой 110-120 см, мячи диаметром 6 и 20 см, обручи, кольца, горизонтальная лесенка.
53	Палочка - помощал очка	Заинтересовать детей ходьбой на лыжах с палками. Учить правильно пользоваться ремешками лыжных палок; ставить палки около лыж; опираться на палки при скольжении на лыжах; опираться на правую, затем левую палку, при скольжении сначала	Лыжи и палки на каждого ребенка.

		левой лыжей, затем правой; правильно ставить палки на снег с учетом техники безопасности. Воспитывать самостоятельность в подъемах и спусках с гор.	
54	Палочки - выручалочки	Повторить занятие 53, фиксируя внимание детей на технике захвата ремешков и опоры на палки при ходьбе на лыжах.	
55	Игровая площадка	Выявить степень самостоятельности подражательных движений и интерес детей к определенным движениям; качество двигательных навыков и интерес к играм с мелким спортивным инвентарем, уровень двигательной активности. Учить детей выполнять движения под музыку; прыгать через длинную скакалку на двух ногах. Определить интерес и способности к движениям на спортивных снарядах и уровень самостраховки, степень самостоятельности в выполнении разнообразных движений на разных снарядах. Укреплять мышечную силу, развивать глазомер и упражняться в метании.	Русская народная музыка (медленная), коврики, все спортивные снаряды, мячи диаметром 6 см, набивные мешочки, корзины, длинная скакалка, городки, мячи разные, мешочки, кегли, ракетки, воланы.
56	Зимние забавы	Активизировать детей к выполнению упражнений по образцу, задаваемому ведущим с наклонами и без, с сохранением равновесия. Учить скользить на лыжах с поочередным отталкиванием палками, с одновременным отталкиванием; преодолевать препятствия в ходьбе на лыжах по глубокому снегу между деревьями; спускаться с горы удобным способом, но в определенном направлении; сочетать метание и ходьбу на лыжах.	Лыжи, палки, иллюстрации с изображением солнца, деревьев, Деда Мороза; снежки или цветные шары.
57	Перчатки и	Занятие провести аналогично предыдущему с инсценировкой английской песенки «Перчатки». Вместо игры «Сбей палку» провести игру «Сбей перчатки с дерева».	

	58	Незнайка в гостях у детей	Корректировать осанку детей при ходьбе. Учить самовыражению; выполнять кувырок-перекат; перебрасывать мяч через сетку разными способами с активной работой пальцев рук; покатывать мяч не отрывая рук от мяча расслабленными и широко расставленными пальцами. Следить за свободным, непринужденным движением рук во время игры в мяч. Развивать силу толчка ноги, точность удара правой и левой ногой и глазомер.	Кукла Незнайка, гимнастическая стенка, маты, гимнастическая скамейка, кубики 6х6 см; медбол, дуги, кегли, сетка высотой 110-120 см; мячи диаметром 6, 12, 20 см.
	59	Узоры на снегу	Учить детей прокладывать узоры лыжами, выполнять упражнения на лыжах без палок и с ними, сохраняя равновесие; выполнять игровые упражнения маленькими подгруппами; менять место и вид движений по сигналу; ходить скользящим шагом между палками змейкой, не задевая их палками; спускаться с горы, объезжая палки змейкой; сочетать ходьбу на лыжах с метанием; расслабляться и успокаиваться в движении.	Лыжи, палки.
	60	В гости к снеговика	Провести занятие 51 в форме похода, т. е. во время прогулки на лыжах вглубь леса организовать игры.	
Февраль	61	Доктор Айболит в гостях у детей	Дать детям понятие о том, что физкультура оздоравливает, закаляет и развивает физические качества. Определить уровень техники движений каждого ребенка на кольцах, канате, веревочной лесенке, турнике. Упражняться в прыжках в длину с батута на батут с активным взмахом рук, с амортизацией и сохранением равновесия; в координации движений; в умении принимать правильное и. п. при метании в цель и вдаль; в меткости и ловкости на кольцебросе. Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх	Кукла доктор Айболит, кольца, канат, шест, веревочная лесенка, турник, батуты, медболы, дуги, набивные мешочки весом 50-100 г, мячи диаметром 6 и 20 см, мишени на высоте 100-110 см, баскетбольная корзина, длинная скакалка с бантом, гимнастическая скамейка (2 шт.), дуги

		(локти свободно расставлены); подпрыгивать, когда скакалка вращается впереди, после прыжков пробегать под веревкой (скакалкой).	высотой 40-50 см, кольцеброс.
62	Лисичка	Превращать катание детей на лыжах в игру. Учить выполнять упражнения на лыжах четко и эмоционально; расслабляться и успокаиваться в движении. Познакомить детей с переменным скользящим шагом без палок и с палками. Учить скользить на лыжах в разных направлениях; спускаться с горы в низкой, средней и высокой стойках по своему выбору, но в определенном направлении; сочетать ходьбу на лыжах с метанием в движущуюся цель.	Ворона (игрушка или картинка), надувной мяч.
63	Лесные приключения	Повторить все игры и упражнения занятия 62 с другим игровым образом. Сюжет строиться по замыслу И.	
64	Волшебный ковер-самолет	Развивать воображение, творчество и фантазию детей. Учить плавно переходить от одного упражнения к другому; сохранять группировку до конца переката, развивая чувство самостраховки; прыгать в длину с места на двух ногах с активным взмахом рук и мягким приземлением; ориентироваться в пространстве и изменять двигательную деятельность; выполнять движения медленно или быстро согласно темпу музыки. Развивать гибкость, пластичность, силу, выносливость, координацию движений, чувство равновесия.	Музыка веселая, быстрая, медленная, коврики, маты (один с кольцами, второй — с обручами).
65	Секреты зимних гор	Учить детей преодолевать трудности и ориентироваться в неожиданных ситуациях; выполнять упражнения на лыжах, сохраняя равновесие; ходить на лыжах разными способами; спускаться и подниматься на гору удобным способом.	Лыжные палки, лыжи.

		Познакомить детей с торможением при спуске. Учить расслабляться и успокаиваться в движении.	
66	Гномик и	Проверить знания техники подъема и спуска с гор. Повторить занятие 65 с введением образа гномиков.	
67	Сказочный базар	Развивать воображение, творчество, фантазию, организаторские способности, чувство ритма. Определить интересы детей к разным видам движений в спортивной и подражательной форме, на спортивных снарядах. Учить ловить мяч руками, активно работая пальцами рук; самостоятельно создавать и планировать игровую ситуацию, действовать по намеченному плану.	Украсить зал бантиками и лентами. Русская народная музыка — веселая, ритмичная; маты, все спортивные снаряды, мячи диаметром 6 см, обручи, баскетбольная корзина, воланы, подвешенные на шнурке, ракетки, городки, кольца, мешочки, кегли, летающие тарелки.
68	Поход на лыжах	Проверить выносливость при ходьбе на лыжах без палок и с палками, умение выходить из проблемной ситуации. Выявить способности и интерес к ходьбе на лыжах.	Лыжи, карта с изображением лыжной трассы, игрушки (заяц, лиса, баба-яга, белка), бинт, сухари, снеговик.
69	Самый быстрый лыжник	Определить, каким шагом дети ходят на лыжах на скорость; зафиксировать результаты ходьбы на скорость. Выявить интересы и способности детей.	Лыжи, секундомер.
70	Спортивная дорожка для зверей	Заинтересовать детей видами спортивных движений, учить различать обычную и спортивную ходьбу. Учить детей согласовывать свои движения с ритмом марша. Учить использовать акробатические навыки в упражнениях с опорой на обруч; прокатывать мяч внутренней стороной стопы, смело ловить летящий мяч и отбивать с активным взмахом рук; принимать правильное и. п. при метании в горизонтальную цель,	Барабан с палочками, обруч диаметром 1 м (4—5 шт.), медболы, кубы, обручи, школьный козел, мат, гимнастическая скамейка (2 шт.), мостик-лесенка, гимнастическая стенка, длинная скакалка с бантом, дуги, городки, биты.

			биту брать за конец. Развивать моторную память, дисциплину при переходе от снаряда к снаряду и умение самостоятельно выполнять упражнения на них; силу и четкость в движениях рук, глазомер. Познакомить детей с ручным способом лазанья; определить, какими способами детям легче лазать вверх и спускаться вниз.	
	71	В гости к Баба-яге	Напомнить детям сказочного героя. Проверить, как усвоены упражнения на лыжах. Учить сравнивать и анализировать свои и чужие достижения. Отработать навыки скольжения на лыжах без палок и с палками. Развивать творчество, воображение, фантазию в двигательльно-игровой деятельности.	Кукла Баба-яга, лыжи, палки.
	72	Зайка-беляк	Продолжать контролировать технику скольжения на лыжах, а также выявить интерес и способности детей к ходьбе на лыжах.	Лыжи с палками.
Март	73	Цирковые собачки	Корректировать опорно-двигательный аппарат. Упражняться в прыжках в длину, с батута на батут двумя ногами с сохранением равновесия; в подтягивании с движением ног и разным положением туловища. Учить самостоятельно преодолевать физические и психологические препятствия для достижения результатов на спортивных снарядах; самостоятельно подтягиваться на перекладине турника; поворачиваться в разных направлениях. Развивать ловкость, силу, глазомер, подвижность пальцев рук, кистей, плечевого и локтевого суставов.	Маты, гимнастическая стенка, медленная музыка, ритмичная музыка, батуты, кольца, канат-шест; веревочная лесенка, турник, баскетбольные корзины, мячи диаметром 20 см.
	74	Меткий лыжник	Определить степень развития глазомера, четкость движений и силу толчка при метании. Учить сочетать ходьбу на лыжах сметанием вдаль и в цель. Упражняться в расслаблении.	Снежные комки (цветные шары); палки, надувной мяч, лыжи.
	75	В гостях	Продолжать контролировать сочетание ходьбы на лыжах с	

	у Незнайки	метанием вдаль и в цель, выявлять интерес и способности к данному виду движений	
76	Волк и козлята	Учить получать радость от физических упражнений. Придумывать свои гимнастические упражнения под определенный музыкальный ритм; перепрыгивать предметы с активным взмахом рук вперед-вверх и подтягиванием согнутых ног; выполнять прицел, замах и бросок слитно, перенося вес тела с передней ноги на заднюю и наоборот; прыгать через скакалку. Развивать ловкость, смелость, быстроту реакции; творческую двигательную деятельность. Упражняться в ловкости движений, в равновесии и амортизации (технику и страховку см.; ч. 1, разд. «Движения на спортивных снарядах»); в меткости и технике метания.	Ритмичная музыка, 5—6 медболов, дуги, гимнастическая скамейка, обручи, наклонная доска, 2 мата, мячи диаметром 6 и 20 см, висящий обруч, ленточка длиной 30 см, шапочки волка и козы, кольцоброс.
77	Зимние забавы	Провести праздничное занятие с использованием разнообразных игр с зимним спортивным инвентарем. Проверить двигательные навыки, полученные в играх на прогулках.	Лыжи с палками.
78	До свидания, зима!	Продолжать зимние развлечения с целью выявления интересов и способностей детей, а также умения владеть спортивным инвентарем в игровых упражнениях.	
79	Полет в космос	Учить детей чувствовать свое тело и организм в целом в двигательной деятельности на спортивных снарядах, вырабатывая силу, выносливость и развивая творческий подход к движениям. Упражняться в координации движений, в амортизации и сохранении равновесия. Учить перебрасывать мяч через сетку с определенного расстояния; манипулировать обручами разного диаметра.	Медболы, маты, батуты, кольца, канат, шест, веревочная лесенка, турник, диск здоровья, тренажеры, тренажер «Педаля», мячи диаметром 20 см, сетка на высоте 110-120 см, обручи разного диаметра.

80	Хоккейная площадка	<p>Определить степень умения владеть хоккейной клюшкой.</p> <p>Обратить внимание на умение держать хоккейную клюшку двумя руками и передвигаться вперед, как хоккеист; вести мяч в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; попадать шайбой в цель. Учить владеть хоккейной клюшкой и мячом в разных игровых ситуациях, переходить от активной двигательной деятельности к спокойной, регулируя свое эмоциональное состояние.</p>	Изображения хоккеиста, игры в хоккей, барьеры, хоккейные клюшки, шайбы и мячи, кегли, ворота, круг.
81	Палки, биты, городки	Через развитие сюжетной игры «Веселые гномики» придать играм развлекательный характер.	
82	В гостях у Буратино	Учить движениям в паре (согласованно и четко); технике ведения медбола внутренней стороной стопы с изменением скорости и направления движения. Развивать у детей чувство полета и силу толчка перед прыжком; силу мышц рук. Упражняться в ловкости движений, в равновесии и спрыгивании. Определить возможности каждого ребенка в упражнениях на школьном козле. Расширить интерес детей к разнообразным спортивным играм.	Кукла Буратино, шапочка для Буратино, мяч диаметром 20 см, медбол диаметром 30 см, кубы 20х30 см, дуги, обручи, школьный козел, мат, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, медболы весом 1 кг на каждого ребенка, ракетки, мячи диаметром 3см.
83	Зайки на полянке	Проверить качество выполнения прыжков через скакалку. Обратить внимание на правильность захвата ручек скакалки, вращение скакалки; на быстроту реакции и прыжки. Учить детей расслабляться и восстанавливать дыхание.	Барьеры, короткие скакалки, длинная скакалка.
84	Веселые скакалки	Повторить занятие 29.	

Апрель	85	Автомо били	Учить детей выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером. Развивать умение ориентироваться при движении между предметами, моторную память, быстроту реакции и мышления. Упражняться в сохранении равновесия и в амортизации; в манипулировании бадминтонной ракеткой и воланом, пытаясь подбрасывать его несколько раз подряд.	Гимнастические палки, маты, канат-шест, медбол, дуги, коврик, обруч, наклонная доска с бортами, 2 моста, светофор, рули, ракетки и воланы на каждого ребенка.
	86	Всезнай ка и Незнайка	Определить степень владения техникой Школы мяча на данном этапе. Обратит внимание на движения кистей рук при отбивании мяча об пол; положение локтей при отбивании мяча об стену; работу пальцев рук при броске мяча вверх или его ловле; на то, какие игровые упражнения дети освоили лучше, какие хуже. Учить манипулировать мячами разного диаметра, активно работая пальцами рук; отбивать летящий мяч широко расставленными пальцами движением всей руки. Не бояться ловить мяч, принимать его свободно расставленными пальцами.	Куклы Всезнайка и Незнайка, барьеры высотой 30-40 см, мячи диаметром 15, 20, 12, 6 см.
	87	Поможе м Незнайка е	Скомбинировать физкультурное занятие из упражнений с мелкими пособиями: мячом, скакалкой, кеглями, летающими тарелками, обручами, хоккейной клюшкой. Выявить интересы и способности детей к играм с разными пособиями.	
	88	Зоопарк	Корректировать осанку детей; укреплять мышечный тонус упражнениями с тяжелым медболом (вес 1 кг). Упражняться в ловкости; в равновесии; в развитии моторной памяти и прыгивании; в координации движений. Закреплять технику запрыгивания на школьного козла и прыгивания с него. Развивать моторную память, быстроту мышления и реакции, умение действовать по звуковому сигналу, глазомер, четкость движения рук, способы метания в горизонтальную цель.	Веселая музыка, медболы, маты, дуги, кубы 20x20 см, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, доска, школьный козел, тренажеры, длинная скакалка с бантом, кольцеброс.

89	Перчатки	Упражняться в сохранении равновесия. Развивать мышечную силу рук. Упражняться в запрыгивании на шины верхом с широко расставленными ногами и спрыгивание с них; в правильной постановке рук; в самостоятельном лазанье по щиту. Учить прыгать в длину с диска в прыжковую яму; метать вдаль, принимая правильное и. п., выполняя замах и бросок; подпрыгивать в высоту с разбега; прокатывать мяч в разных и в одном направлении; манипулировать летающей тарелкой.	Барьеры высотой 30—40 см, бумы разной высоты и разного наклона, турник, рукоход, шины поперечные, шины продольные, щит, прыжковая яма, гимнастическая стенка, горизонтальная лесенка, хоккейные мячи, малые кегли, мячи диаметром 20 см (подвесить), хоккейные клюшки, летающие тарелки.
90	Всезнайка	Занятие аналогично предыдущему, но используется и/п организация детей на полосе препятствий. Дети разбегаются по всем снарядам и по свистку начинают движение. Страховка И. - у рукохода, В. - у турника; на втором круге наоборот: И. - у турника, В. - у рукохода; на третьем круге: И. — у шеста, В. - у шин. Игровые упражнения исключаются. После упражнений на снарядах провести п/и.	
91	Новоселы гномов	Отрабатывать технику движений на спортивных снарядах, обогащая творческие двигательные возможности и способности детей. Укреплять мускулатуру. Развивать моторную память, ловкость движений, быстроту реакции. Учить получать радость от физической нагрузки; переходить от бурной двигательной деятельности к спокойной, регулируя свое эмоциональное состояние.	Шапочка гномика, гимнастические палки, медленная музыка, канат, жесткие маты, кольца, веревочная лесенка, турник, гимнастическая стенка, мед-бол, дуга, коврик, обруч, узкие мягкие дорожки, наклонная доска. Палочки, трехметровый мешок без дна, платки (все по 2 шт.).
92	Спортивная карусель	Тренировать выносливость. Определить степень развития умения сохранять равновесие при выполнении упражнений на возвышенной опоре, какие движения детям даются легче. Развивать мышечную силу. Особое внимание обратить на	Барьеры высотой 30-40 см, бум разновысотный, турник, рукоход, бум наклонный, шины, щит, прыжковая яма, гимнастическая стенка, шест,

	ь	ослабленных детей и помогать им в достижении результатов (о технике и страховке см.: Ч. 1, разд. «Движения на спортивных снарядах»). Учить ловить мяч, передвигаясь на полусогнутых пружинистых ногах; забрасывать мяч в высокую цель с расстояния 50 см; правильно держать ракетку. Развивать ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, учить прокатывать мяч ногой в движении.	горизонтальная лесенка (и/п), мячи диаметром 20 см, сетка высотой 100-120 см, корзины на высоте 90, 100, 120 см (для разных подгрупп детей в соответствии с их ростом), бадминтонные ракетки и воланы, теннисные мячи диаметром 3-6 см.
93	Колобок	Повторить занятие 17.	Клюшки, мячи, кегли.
94	Путешествие в сказку	Проверить осанку и координацию движений при ходьбе: туловище и голову держать прямо; руки двигаются свободно, от плеч; шагать ритмично под музыку или бубен; свободно поворачиваться и изменять движение по звуковым сигналам. Определить степень гибкости, пластики, равновесия в статических упражнениях и в движении у каждого ребенка; двигательных навыков при перекатах из разных группировок и умения сохранить группировку до завершения кувырка; прыгучести, чувства полета, умения мягко приземляться и сохранять равновесие при прыжках в высоту; ловкости тела и рук при вращении обруча и кольца.	Музыка (марш, вальс, полька), маты, длинная скакалка, кольца, обручи.
95	Делай то, что тебе нравится	Выявить интересы и способности детей к упражнениям на спортивных снарядах полосы препятствий, умение использовать свой двигательный опыт. Учить детей технике метания вдаль. Отрабатывать технику броска мяча через сетку. Развивать ловкость движений в упражнениях с ракеткой и воланом.	Барьеры высотой 30—40 см, все снаряды полосы препятствий, летающие тарелки, мячи диаметром 20 см, сетка высотой 110—120 см, воланы, ракетки.
96	Медвежата	Повторить занятие 89 с игрой "Медвежата".	

Май	97	Дрессированные звери	Проверить, насколько развиты сила, ловкость и выносливость при подтягивании на кольцах и турнике. Учить детей сохранять равновесие при лазаньи по гимнастической стенке; проверить захват и перехват реек; развивать уверенность и ритмичность движений. Научить отбивать летящий волан, развивать ловкость. Учить расслабляться на возвышенной поверхности.	Шляпка дрессировщика (для И.), музыка, гимнастическая стенка, маты, кольца, канаты, веревочная лесенка, турник, батуты, тренажер «Педадь», диски «Здоровье», гимнастическая скамейка, доска с бортами, воланы, ракетки, возвышенная доска, гимнастическая скамейка, доски.
	98	Метальщики	Проверить, могут ли дети самостоятельно применять свой опыт упражнений на снарядах. Проверить технику метания в горизонтальную цель, вдаль, в вертикальную цель.	Барьеры высотой 30—40 см, все спортивные снаряды, обручи диаметром 100 см, набивные мешочки весом 150 г, кегли, медбол весом 1 кг, мячи диаметром 6 см, надувной мяч.
	99	Мой друг мяч	Проверить, как дети усвоили игры с мячом, сколькими играми они владеют, умеют ли проявлять смелость при ловле мяча, какова сила толчка при перебрасывании мяча через сетку.	Мячи диаметром 20 см, сетка (высота варьируется от 100 до 130 см).
	100	Быстрые и ловкие	Проверить умение использовать двигательный опыт, менять темп движения с изменением ритма музыки. Определить, каковы знания и интересы детей в играх со спортивными пособиями. Выявить интересы и способности детей. Учить детей расслабляться.	Музыка, все игры, спортивные снаряды и пособия.
	101	Быстрые и ловкие	Проверить навыки бега: координацию движений и ритмичность бега (описание техники см.: Ч. 1, разд. Показатели оценки развития»). Измерить скорость бега в разных направлениях. Упражняться в расслаблении.	Игрушечная курица, секундомер, флажки, мячи диаметром 20 см, сетки высотой 100—130 см.
	102	Веселые	Определить технику владения скакалкой. (Вращать кистями	

	скакалки и	полусогнутых рук, подпрыгивать во время вращения скакалки, мягко приземляясь на носки слегка согнутых ног).	
103	Думай – выполняй	Определить степень развития самостоятельности, моторной памяти, быстроты мышления; умения ориентироваться в пространстве и между предметами, быстроту реакции при выполнении движений.	Музыка маршевая, гимнастическая скамейка, возвышенная доска с бортами, маты, обручи, дуги, медболы весом 1 кг, кубы 20х20 см, набивные мешочки, обручи, корзины, мишени, кегли.
104	В гостях у Хрюши и Степашки	Развивать выносливость. Определить умение ориентироваться между снарядами полосы препятствий, умение использовать двигательный опыт на спортивных снарядах, самостоятельность при выполнении упражнений; умение сохранять равновесие, выполнять крепкие захваты и четкую постановку ног.	Хрюша и Степашка (куклы), все спортивные снаряды полосы препятствий, мячи диаметром 20 см, 3 линии.
105	Попрыгунчики	Определить развитие двигательных навыков в прыжках с места в высоту, в длину, творческого подхода к организации самостоятельной двигательной-игровой деятельности.	Прыжковая яма, мерная стойка, резинка (планка), шины.
106	Цирк зверей	Определить интересы и развитие творческой двигательной деятельности на спортивных снарядах и в играх с мелким спортивным инвентарем, а также умение использовать накопленный двигательной-игровой опыт. Учитывать детей расслабляться.	Русская народная музыка (медленная, веселая, спокойная), все спортивные пособия и снаряды.
107	Всезнайка	Проверить степень выносливости, силы, ловкости. Выявить интересы и способности детей, умение проявлять творчество и самостоятельность при выполнении упражнений на спортивных снарядах. Выявить интересы и способности детей к школе мяча.	Все спортивные снаряды полосы препятствий, мячи диаметром 20 см, сетка высотой 100-120 см, воланы, ракетки.

			Заинтересовать детей, вызвать желание играть в данные игры вне занятий - на прогулке, дома, на площадке.	
	108	Веселая карусель	Выявить интересы, способности, умение проявлять творчество при выполнении акробатических упражнений на снарядах. Закончить занятие на эмоциональном подъеме.	Музыка народная, веселая, игрушечный котенок.

Перспективное планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»
в старшей группе

месяц	Занятие №	Тема	Задачи	Используемый инвентарь
Сентябрь	1	Вспомним, что умеем	Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей в спортивных играх и упражнениях на снарядах; развитие чувства равновесия и самостраховки; степень устойчивости интересов. Учить детей переключаться с бурной двигательной деятельности на спокойную. Выявить интересы, пожелания, способности и возможности каждого ребенка в начале года.	Веселая музыка; все пособия и снаряды спортивного зала; обручи диаметром 60 см; стойка с кольцом на высоте 100 см.
	2	Быстрые, ловкие, выносливые	Определить скорость бега между предметами и бега с одновременным прокатыванием мяча; степень развития ловкости, быстроты реакции, мышления и ориентировки в пространстве; знание хороводных игр и интерес к ним.	Мячи диаметром 20 см; корзина.
	3	Веселые скакалки	Определить степень качества прыжков через скакалку, количество прыжков, выполняемых детьми, количество детей, умеющих	Короткие и длинные скакалки, барьеры.

	и	прыгать через скакалку, способы прыгания.	
4	Снова в гостях у Хрюши и Степашки	Определить развитие пластичности движений.	Медленная музыка
5	Метальщики	Определить степень развития двигательных навыков в метания в вертикальную цель и вдаль правой и левой рукой (прицел, взмах, бросок); метание правой и левой рукой в горизонтальную цель. (описание техники выполнения см. разд. «Средняя группа», занятие 43.) Определить степень развития двигательных навыков передвижения с хоккейной клюшкой, умение гонять мяч в разных направлениях и забивать его в цель; навыков балансирования и умение ловить ракеткой подброшенный вверх мяч и волан.	Барьеры высотой 30-40 см (6 шт.), расставленные через каждые 10 м, набивные мешочки весом 250г; кегли; рулетка (для измерения расстояния); медболы; хоккейные клюшки и хоккейный мяч; мечи или шары диаметром 6 см; бадминтонные ракетки и воланчики; медленная и тихая музыка.
6	Школа мяча	Повторить занятие 86 из разд. «Средняя группа». Проверить качество сформированных навыков владения мячом в играх и упражнениях.	
7	Цирковые звери.	Определить степень развития реакции, ловкости силы, выносливости, быстроты мышления, моторной памяти, внимания	Мяч диаметром 20 см.
8	Спортивная тренировка	Через разнообразные игры определить умение детей ориентироваться в пространстве и между снарядами; на игровой площадке; между игроками; двигаться не задевая других, доводить мяч до цели. Проверить быстроту реакции и мышления; умение расслабляться и снимать эмоциональное напряжение.	Шесть барьеров высотой 30-40 см, расставленные через каждые 10 м; баскетбольной корзины, городки; мячи диаметром 20см; короткие и длинные скакалки.

	9	Зайки попрыгайки	Контрольное занятие по прыжкам с включением игр (см. разд. «Средняя группа», занятие 105).	
	10	Волшебные доски и скамейки	Определить степень умения ориентироваться между спортивными снарядами и умения преодолевать препятствия. К с целью выявления интересов предложить детям самостоятельно выбрать снаряды. Познакомить детей с правилами соревнований, учить быть внимательными и качественно выполнять движение. Развивать быстроту реакции и смелость при ловле летящего сверху мяча. К учить детей прокатывать мяч, не отрывая рук от меча, расслабленными и широко расставленными; успевать за движением мяча.	Маршевая музыка, плоская доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 10 см; маты; медболы; гимнастические палки, наклонная доска, мячи диаметром 15-20 см, 6 см.
	11	Новоселы гномов	Через развитие сюжета сказки активизировать двигательную деятельность детей. Познакомить детей с правилами игры клюшкой. Учить детей техники и правилам игры в городки. Развивать быстроту реакции и мышления, ловкость ног и координацию движения.	6 барьеров высотой 30-40 см, изображение хоккеиста в игре; хоккейная клюшка; кегли; мячи диаметром 20см; круги; городки; биты.
	12	Летчики готовятся к полету	Учить детей свободно владеть мячами разного диаметра.	Мячи диаметром 6, 15, 20 см.
Октябрь	13	Гномики	Активизировать двигательную деятельность детей, развивать воображение, используя подражательные движения. Учить самостоятельно вытягиваться, растягиваться, прогибаться, напрягать и расслаблять мышцы; выполнять перекаты из разных группировок и кувырки-перекаты. Упражняться в перепрыгивание предметов высотой 20 см, учить переносить согнутые ноги над	Гимнастические палки; маты и узкие мягкие дорожки шириной 30 см; медболы и кубики 20 x 20 см; обручи диаметром 60 и 100 см; мостик-лесенка; горка-лесенка; мячи диаметром 6-20 см; бадминтонные и теннисные ракетки;

		предметами. Упражняться в ловкости, в сохранении равновесия, в лазанье и перелезании. При прыжках в длину с места учить чёткости во всех фазах. Учить перебрасывать мяч широко расставленными пальцами движением снизу вверх. Дать представление о разных способах с захвата ручек теннисный и бадминтонной ракеток (правой или левой рукой).	музыка разная.
14	Светофор	Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве, я применять правила движения по сигналу светофора; мышечную силу, ловкость движений и умения владеть своим телом. Упражняться в равновесии и спрыгивании; в самостоятельном лазаньи одновременным и разноимённые способами, в перелезании; в лазаньи по шесту (описание техники выполнения см.: разд. «Средняя группа», занятие 34). Развивать ловкость движений при лазание по горизонтальной лесенке и поворотах. К к учителю выполнять правильный обхват руками перекладкины (тыльная сторона кисти направлено от себя, четыре пальца сверху, большой снизу) и подтягиваться сгибанием рук в локте; соединять воедино все фазы прыжка при перепрыгивании через шины; при прицеливании переносить тяжесть тела на стоящую впереди ногу, при замахе-на заднюю ногу, при броске-вновь на переднюю ногу; играть в индивидуально-подгрупповые игры с мелким спортивным инвентарём. Развивать ловкость, глазомер, силу, выносливость и быстроту реакции. Воспитывать честность, справедливость.	Светофор; по четыре круга каждого цвета; бум и наклоны и равна высотный; турник; верёвочная лесенка; рукоход; шины поперечные и продольные; щит; гимнастическая стенка; шест; горизонтальная лесенка; мячи диаметром 6-10 см; полосы для отметки и большие и малые кегли; баскетбольные корзины; мячи диаметром 20 см; короткие и длинные скалки; набивные мешочки; летающие тарелки; кольца, обручи.
15	Летающие тарелки и шары	Развивать у детей чувство самостраховки при выполнении разнообразных движений на снарядах во время игр; фиксировать внимание детей на технике выполнения движений и соблюдении правил игры.	Мячи диаметром 15-20 см.

16	Веселые старты	Развивать внимание, чёткость движений, умение ориентироваться в пространстве, моторную память, быстроту мышления и быстроту реакции, творческую двигательную деятельность, находчивость, выносливость, силу воли. Фиксировать внимание на технике ходьбы, координации движений, на правильной осанке каждого ребёнка и игроков в целом. Учить детей выполнять движения с предметами в быстром темпе.	Коврики; шары; медболы весом 1 кг; мячи диаметром 20 см; 4 флажка или 2 кегли; эстафетная палочка; скакалки; медболы(12шт.); бадминтонная ракетка; музыка разная.
17	Ветер и солнце	Посредством инсценировки литературного произведения развивать детей и воспитывать у них силу воли, выдержку, смелость, смекалку, находчивость, быстроту реакции и мышления, моторную память. Определить уровень умения детей согласовать свои действия в ходе командных игр.	Барьеры высотой 35 – 50 см (6 шт.); летающие тарелки; спортивные снаряды; 2 корзины; щит; мячи диаметром 20 см.; скакалки; хоккейные клюшки; мячи; кегли.
18	Соревнования юных спортсменов	Скомбинировать физкультурное занятие из развивающих игр с обручами, летающими тарелками, кеглями, шарами. Провести его в форме эстафет и соревнований.	
19	Дальнее плавание	Развивать физические и волевые качества детей. К технике лазания по шесту и канату разными способами; подтягиваться; выполнять гимнастические упражнения с разными положениями туловища и точным обхватом разных снарядов; самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на кольцах. К учителю прыгать на батуте с полной группировкой в поле; перебрасывать мяч через сетку с широко расставленными пальцами движением снизу-вверх, локти полусогнутых; точности движений. Развевать силу толчка при забрасывание мяча в цель. Упражняться в равновесии, развивая силу мышц, ловкость и координацию движений. Продолжать учить прокатывать мячи, медболы и	Спасательный круг; Якорь; бескозырка; маты; узкие мягкие коврики; канат; шест, я наверху его-спасательный круг; кольца; турник; верёвочные лесенки и на них и якоря; батуты; наклонная доска с бортами; два гимнастические скамейки; сетка высотой 14 см; корзина; кегли или флажки разного цвета; рыбки плоскостные; доска с возвышением; гимнастическая скамейка; наклонная доска; плоская доска; мечи диаметром

		кольца.	15-20 см; медболы весом 1 кг; кольца.
20	Самые смелые и выноси вые	Развивать борцовские качества, чувство ответственности и умение разрешать проблемные ситуации. С целью развития самостраховки учить правильной техники движений на снарядах. Учить слитно выполнять все фазы прыжка (описание техники см.: Ч. 1, разд. «Прыжки»). Учить при игре в мяч свободно расставлять пальцы рук; правильно держать скакалку (пальцами, развёрнутыми вперёд, без напряжения); техники коротких бросков мяча и шайбы клюшкой; легко манипулировать ракетками, подбивать воланы и мячи несколько раз подряд.	Связка ключей из бумаги; барьеры высотой 30-50 см; бумы наклонный, разно высотный; турник; верёвочная лесенка; рукоход; шины; щит; гимнастическая стенка; прыжковая яма; мячи; короткие скакалки; клюшки; шайбы; кегли; ракетки; разная музыка.
21	Моряки	Упражняться в технике движений и игровых действий. Повторить занятие 19 с введением другой м/п игры.	
22	Космонавты на тренировке	Воспитывать у детей самостоятельность в выполнении движений в заданном направлении. Развивать творческую двигательную деятельность. Развивать мышечную силу и выносливость. Продолжать упражняться в лазанья чередующимся шагом одноимённым и разноименными способами. Упражняться в лазанье по верёвочной лесенке и в сохранении равновесия учить детей сохранять группировку До конечной фазы кувырка; разбегаться, отталкиваться и запрыгивает на козла, широко разведя ноги, спрыгивать с него; принимать и сохранять основную стойку баскетболиста; манипулировать кольцами и обручами, прокатывать их, вращать, прыгать с ними и через них; играть под группами и индивидуально.	Маршевая музыка; космические ракеты, нарисованные детьми; эспандеры или медицинские жгуты; гимнастическая стенка; верёвочная лесенка; гимнастические скамейки; узкие мягкие дорожки; школьный козёл; трап, мат; большая баскетбольная корзина; мячи диаметром 20 см, разложенные вдоль стены; кольца; обручи диаметром 50-100 см.
23	Кто умнее – тот	Используя мудрый урок китайской сказки «Кто умнее - тот сильнее», учить детей находить выход из проблемной ситуации, развивать быстроту мышления и реакции. К заинтересованности	Барьеры высотой 20-40 см; кубики 6 х 6 см (по количеству детей); мешочки; малые и большие кегли; летающие

		сильнее	детей индивидуально-подгрупповыми играми с мелким спортивным инвентарём. Учить детей включать в игру любой предмет и видеть в нём игровой образ.	тарелки; полки; обручи; кольца.
	24	Тигр в цирке	Упражняться в равновесии и спрыгивание; в самостоятельном подтягивании; в передвижении по рукоходу с помощью перехвата руками реек; в умении владеть своим телом. Развивать самостраховку в прыжках. Дать представление о разных видах полета при прыжках в длину и высоту (см. занятие 20, 22). Развивать мышечную силу в лазанье; ловкость и скорость движения, творчество; равновесие при ходьбе по горизонтальной лесенке. При прицеливание, замахе и броске учить слитно перекатываться на переднюю заднюю и вновь на переднюю ногу, выполнять бросок с широким замахом. Учить манипулировать мячом, активно поднимая ноги и колени.	Бумы разновысотный и наклонный; вторник; рукоход; шины продольные и поперечные; прыжковая яма; гимнастическая стенка; шест; канат; верёвочная лестница; турник; 2 резинки, натянутые на высоте 40-50 см; маты; горизонтальная лесенка; набивные мешочки весом 100-200 г; мишень на стене; 4 обруча; 4 кегли; 4 подвесных надувных мяча; мячи диаметром 6-20 см; хоккейные клюшки; шайбы; шары.
Ноябрь	25	Колобок	Развивать у детей образно-двигательную деятельность, моторную память, умение ориентироваться в пространстве, мышечную силу и выносливость, ловкость движений. Учить детей сохранять группировку до конца перекатов и кувырков, владеть своим телом в движении и полёте. (Степень сложности перекатов и кувырков у каждого ребёнка своя.) При спрыгивание с высотой 80 см учить детей отталкиваться вверх-вперед и сильно выпрямляться в полёте. Познакомить с техникой прыжков в длину С разбега. Упражняться в перешагивание боком через натянутую резинку высотой 40 см. Учить продвигаться по баскетбольной площадке, сочетая бег, ходьбу, остановку, повороты, приставной шаг, готовиться к забрасывания мяча. Фиксировать внимание на технике отбивания мяча одной рукой в движении и в стойке при забрасывание мяча. Учить детей подбрасывать и ловить	Медбол; маты; узкая мягкая дорожка; наклонная доска; 2 мата (один заходит на лесенку); резинки, натянутые на высоте 40 см; обручи диаметром 60, 100 см; резиновый коврик; лиса (кукла бибабо); мячи диаметром 20 см; ракетки для тенниса и бадминтона; воланчики; теннисные мячи.

		воланчики и мечи, активно работая кистью руки.	
26	Друг мой мяч	Определить качество техники Школа меча. Заинтересовать детей и воспитателей играми с мячом, меня разные способы организации: индивидуальной, под групповой и групповой.	Мяч разрисованный; меньше диаметром 20 см для одной группы, диаметром 12 см для другой подгруппы; мячи диаметром 20 см для всех.
27	Хоккейная площадка	Объединить все игры в хоккей с целью развития навыков правильного захвата клюшки руками, введение клюшкой шайбы (мяча), проведение коротких сильных бросков. Познакомить детей с техникой остановки шайбы (мяча).	Хоккейные клюшки; мячи; шайбы; кубы или кегли.
28	Друг за другом	Учить детей точной техники имитационно-подражательных движений; через упражнения познавать своё тело; слитно выполнять все фазы опорного прыжка с приземлением Ноги врозь («Маугли»). Фиксировать внимание на способах лазанья. Определить, как дети усваивают технику лазания по верёвочной лесенке. Развивать мышечную силу рук. Упражняться в равновесии и умение владеть своим телом в разных видах кувырков. Учить правильному обхвату ручки теннисной ракетки см. (см. задачи к занятию 13). Учить принимать стойку и перемещаться. Развивать глазомер, двигательную ловкость и быстроту реакции при метании колец из разных исходных положений.	Маты; гимнастическая стенка; верёвочная лесенка; турники; гимнастическая скамейка; возвышенная доска; школьный козёл; трап; гимнастические скакалки (4-5 шт.); медболы; гимнастические палки; теннисные ракетки; ритмичная музыка; 2 юлы; кольца.
29	Веселые скакалки	Заинтересовать детей и воспитателей играми со скакалкой. Помочь им преодолеть двигательные трудности. Продолжать учить захватывать ручки скакалкой без напряжения, пальцы направлены вперёд; правильно прыгать через скакалку. Развивать у детей быстроту реакции. Учить находить в упражнениях со скакалкой игровые моменты, образы, красоту движений.	Длинные скакалки (2 шт.); короткие скакалки на каждого ребёнка.

30	Перелетные птицы	Через развитие сюжета учить детей играть в разнообразные игры. Познакомить детей с владением клюшкой в движении и игре, учить отбивать шайбу (мяч), клюшкой обходя всех игроков.	Мячи; скакалки; хоккейные клюшки и хоккейные мячи, шайбы.
31	Поможем Буратино найти золотой ключик	Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевать все двигательные трудности; самостоятельно напрягаться и расслабляться, сохраняя захват. К учителю выполнять кувырок вперед с отталкиванием; группироваться в полёте; передавать мяч по волейбольному точка упражняться в самостоятельных действиях на кольцах. Отрабатывать технику прыжков разной сложности (с индивидуальным подходом), учить амортизации. Развивать координацию движений, силу И точность толчка левой и правой ноги, ловкость и быстроту движений.	Золотой ключик спрятать перед занятием; гимнастическая стенка; маты; кольцам (опустить их ниже или сделать выше настил); доска плоская; школьный козёл; трап; батуты; наклонная доска; доска с бортиками; два мата (один на лесенке); кукла Буратино; мячи диаметром 20 см.
32	Палочки - выручалочки	Установить, что известно детям об играх с палочками. Вызвать у них интерес к таким играм. Познакомить с новыми видами игр: индивидуальными, подгрупповыми и групповыми. Учить детей манипулировать палками и другими предметами в движении, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание, быстроту реакции. Учить технике метания биты, фиксируя внимание на силе толчка руки.	Эстафетная палочка; биты или гимнастические палки; городки; кегли; палочки от флажков.
33	Сказочный стадион	Выявить интересы детей к играм с мелким спортивным инвентарем. Скомбинировать занятие из игр и подражательных упражнений, предложенных в ноябре для занятий на воздухе.	
34	Путешествие в страну сказок	Развивать воображение, образно-двигательную деятельность. Укреплять мышечный тонус точка-у технике движений на спортивных снарядах точка развивать вестибулярный аппарат. Научить детей переходить от одного движения к другому, сохраняя крепкий захват руками; сохранять равновесие в	Музыка медленная, плясовая; игрушечный гномик; куклы; маты; турник; верёвочная лесенка; канаты; шест; батуты; тренажёры "Педаля", "Диск здоровья".

			<p>вертикальном положении вниз головой и вверх ногами. Упражняться в опережающим движение рук и поддержки верёвочной лесенке наклоном стопы вниз точка учить лазать по канату и шестую в три приёма. (И. п.: вис стоя, захватить прямыми руками канат сверху.) Упражняться в амортизации и сохранение равновесия при прыжках; при прыжках в длину с разбега - в разбеге с ускорением и отталкиванием толчковой ногой. Учить принимать стойку баскетболиста, я передвигаться без мяча а и с ним. Затем сразу принимать аналогичную стойку при ловле мяча. Тренировать мышечный тонус.</p>	
	35	Охотник и	<p>Через игровой образ заинтересовать воспитателей и детей играми с мелкими спортивными пособиями, прививать желание играть в подобные игры также на прогулке, в группе. Учить детей проделывать движение чётко, выполнять определенные правила, ориентироваться в пространстве, обстановке. К развеваться быстроту реакции, ловкость и меткость. Фиксировать внимание детей на метание в горизонтальную цель; учить правильно принимать И. П. при прицеливании и выполнять толчка с силой.</p>	<p>Обруч диаметром 60 и 100 см; большие кегли; летающие тарелки; мешочек 10 х 10 см; малые кегли; шары.</p>
	36	Хоккейная площадка	<p>Обобщить все этапы техники обращения с хоккейной клюшкой, шайбой, мячом. Заинтересовать и направить детей и воспитателя на дальнейшее развитие игр с элементами хоккея на прогулке.</p>	<p>Хоккейные клюшки; шайбы, мячи.</p>
Декабрь	37	Самый сильный зверь лесов	<p>Развивать мышечную силу и выносливость. Учить детей владеть телом, сохранять группировку вовремя кувырка и быстро выходить из неё после кувырка. Ослаблены дети выполняют кувырки более медленно. Учить группироваться при прыжках в высоту, подтягивая колени к груди, с помощью сильного взмах рук вперед-вверх увеличивать высоту прыжка. Упражняться в</p>	<p>Барабан с палочками; жгут или эспандер; маты; медболы; кубы 20-40 см; резиновый коврик; школьный козёл; трап; наклонная доска с бортами; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; обручи и</p>

		равновесии; при прыжках в длину с разбега - в разбеге с ускорением; в определении толчковой ноги. К учителю разным способом спрыгивание. Учить отбивать мяч, передвигаясь разными способами: прямо, боковым приставным шагом, вращаясь вокруг мяча; перебрасывать мяч партнеру. К учителю правильной стойки и перемещению с бадминтонной ракеткой.	кольца; баскетбольные корзины; мячи диаметром 20 см; бадминтонные ракетки и воланы.
38	На лыжи	Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и палок и скольжении. Выявить степень навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом без палок и с палками, а также умения сохранять равновесие при подъемах и спусках удобным для ребенка способом.	Лыжи с палками; флажок.
39	Лесные звери	Повторить занятие 38, введя образы лесных зверей	
40	Праздники обручей и мячей	Выявить интересы и способности детей в играх с обручами и мячами. Учить сочетать темп движений с ритмом музыки. Учить детей группироваться и владеть телом в кувырках на ограниченном пространстве; манипулировать обручами. Развивать ловкость движений, быстроту реакции при прокатывании обруча, перелезании и прыжках через него с продвижением вперед. Упражняться в прокатывании обруча вдаль и в цель. Учить отбивать мяч в движении. Учить манипулировать кольцами, активно работая кистями рук.	Музыка веселая; большой обруч; маты; обручи диаметром 100 и 60 см; мячи диаметром 10-15 см; кольца.
41	Лисички и хлеб	Учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Учить ходить на лыжах переменным, скользящим шагом с палками или без палок (по желанию). Путешествие закончить вознаграждением за преодоление трудностей. Учить заботиться о зимующих птицах. Учить расслабляться после физической	Лыжи без палок; пакетики с сухариками; кормушка; корм для птиц.

		нагрузки.	
42	Белые медведи	Повторить занятие 41, используя образ белых медведей (без сюрпризного момента). Цель повторения: фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитии самостраховки.	
43	Ярмарка	Создать веселую, непринужденную атмосферу, заинтересовать детей разными играми и выявить их интересы в различных видах спорта. Помочь тем детям, которые еще не нашли себя в движении. Учить получать радость и удовлетворение от упражнений. Учить прыгать в высоту с разбега. Проследить, как распределяются интересы детей в играх со скакалками, мячами и мелким спортивным инвентарем. Учить правильно держать ракетку, активно работать кистью руки, балансировать мячом на ракетке, манипулировать ракеткой при переносе, отбивании и ловле мяча. Выявить предпочтение к индивидуальным или групповым играм.	Русская народная музыка; все игры и пособия; натянутая резинка; маты; резиновый коврик; короткие скакалки; мячи диаметром 20 см; теннисные ракетки и мячи; малые и большие кегли; летающие тарелки; ленточки; медболы; кольца; обручи; бадминтонные ракетки; воланы и шары.
44	Здравствуй, сказочный гость	Поднять эмоциональный настрой детей появлением сказочного героя (Буратино). Учить активно отталкиваться палками при ходьбе переменным шагом; при ходьбе на скорость использовать полученные навыки; опираться на палки при выходе из глубокого снега; спускаться с горы в низкой стойке, сохраняя равновесие, уверенно подниматься на гору приставным боковым шагом; сочетать ходьбу на лыжах сметанием правой и левой руками в цель, сохранять равновесие; в спокойной ходьбе на лыжах расслабляться, успокаиваться и восстанавливать ровное дыхание.	Лыжи, палки; кукла Буратино; снежные комки; яркие мешочки.
45	Светофор	Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. Развивать	

			внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве.	
	46	Придумай свои движения	Определить творческие способности детей в видах двигательной деятельности. Учить самостоятельно вытягиваться, прогибаться, расслабляться. Учить сочетать мышление и движение, тем самым развивать осознанные творческие движения. Учить придумывать свои игры с мячом, творчески подходить к игре в мяч парами, находить и исключать ошибки в игре. Учить творческому подходу к играм в городки.	Ритмичная музыка; маты; коврики; доски; скакалки; спортивные снаряды; пособия; мячи диаметром 6—20 см; волейбольная сетка; пластмассовые городки, биты.
	47	Охотник и	Используя воображение, развивать у детей смелость, выносливость. Учить выполнять упражнения на лыжах с палками, одновременно продвигаясь вперед и сохраняя равновесие; передвигаясь на скорость, пользоваться техникой переменного хода в разных направлениях, подбирать и удерживать в руках предметы, не наталкиваясь друг на друга; при спуске с гор подхватывать предмет сверху и, сохраняя равновесие, продолжать спуск без задержки; организованно и аккуратно снимать лыжи, очищать их от снега, соблюдая правила безопасности.	Лыжи и палки; снежные комки; ленточки.
	48	Лыжник и в походе	Повторить занятие 47 с целью закрепления техники ходьбы на лыжах разными способами.	
Январь	49	Цирковые кони	Развивать у детей воображение, фантазию, творческую образную двигательную деятельность; моторную память, быстроту мышления, реакции; ловкость, силу и выносливость. Учить детей выполнять упражнения парами с одной палкой. Учить правильно держать скакалку, слегка сгибая руки в локтях; активно вращать скакалку кистями рук и легко, пружинисто подпрыгивать с носка	Гимнастические палки; медленная музыка; школьный козел; мост; мат; гимнастическая скамейка; возвышенная доска; наклонная лесенка и доска; короткие скакалки; обручи; мячи диаметром 20 см; бадминтонные

		на всю стопу. Учить правильно выполнять подачу волана ракеткой.	ракетки и воланы.
50	Лесные приключения	Учить детей выполнять упражнения на лыжах, развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. Поставить детей в проблемную ситуацию, в которой они должны, не замедляя хода, взять палки и продолжить движение; не замедляя хода, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи и палки.
51	Лыжный поход в зимний лес	Повторить занятие 38 в форме лыжного похода с целью развития выносливости.	
52	Ракетки, воланы, мячи ты в игру бери	Выявлять и развивать интересы и способность детей в играх с ракеткой. Учить детей познавать свои возможности. Учить с помощью зрительного контроля за поднятой рукой добрасывать мяч до своего партнера. Упражняться в перебрасывании мяча через сетку. Учить отбивать летящий волан.	Бадминтонные и теннисные ракетки; медленная музыка; теннисные мячи диаметром 6 см; сетка высотой 100-150 см; мячи диаметром 20 см.
53	Снайперы	Познакомить детей с правилами игры и помочь войти в образ метких стрелков. Учить детей выполнять упражнения на лыжах с палками и без них; метать в горизонтальную цель; определять правильность направления движения. Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи и палки; снежные комки; висящий обруч; надувной мяч.
54	Клуб	Развивать у детей творческую двигательную деятельность на	

	знатоков	лыжах.	
55	Веселые старты	В ходе игровых соревнований развивать скорость и повышать качество физкультурных упражнений. Укреплять мышечную силу и тонус. Отрабатывать технику перекатов и кувырков перекатов, развивать самостраховку и умение сохранять группировку до конца движения. Учить выполнять опорный прыжок с разведением прямых ног в стороны. Учить прыгать на батутах. Развивать вестибулярный аппарат и равновесие. Учить манипулировать мячом. Развивать ловкость, силу толчка ноги и глазомер. Отрабатывать технику отбивания мяча в движении. Познакомить детей с городошными фигурами, вызвать интерес к ним, помочь складывать фигуры.	Музыка маршевая; Незнайка (кукла); жгуты или эспандеры; маты большие; наклонная доска с бортами, на ней легкие маты, высота наклона 30 см; горка-лесенка; веселая музыка; школьный козел; мат; трап; батуты; тренажеры «Педаля»; «Диск здоровья»; мячи диаметром 20 см; баскетбольные корзины; изображения городошных фигур и городошной площадки; письмо; городки; биты.
56	Путь с препятствиями пройти и обратно приди	Упражняться в лыжной ходьбе на скорость; в ориентировании в пространстве между предметами; в разнообразных движениях на лыжах. Учить детей спускаться с горы в замедленном темпе, ставя носки лыж вместе, а пятки врозь; играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при продвижении шайбы, увертываться от нападающих. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи и палки; шайбы.
57	Лабиринты	Повторить занятие 56 в форме игры, в ходе которой дети преодолевают различные препятствия. При этом используются частые повороты, подлезания и перелезания.	
58	Сказочный базар	Определить интересы детей к разным видам спорта и к играм с мелким спортивным инвентарем. Развивать творческий подход к выходу из проблемных ситуаций.	Веселая русская народная музыка; песня «Автошкола»; музыка; гимнастическая стенка; веревочные лесенки; турник; кольца; канаты;

				шесты; школьный козел; трап; мат; резиновый коврик; дуга высотой 40-60 см; все спортивные игры и пособия; 4 мишени на стенке; 4 обруча на полу; 4 подвешенных предмета; набивные мешочки весом 100-250г; теннисные ракетки и теннисные мячи; обручи.
	59	Лыжный поход	Развивать выносливость детей в ходьбе на лыжах. Фиксировать внимание детей на тесной взаимосвязи экологии человека с экологией природы: здоровье человека зависит от состояния природы.	Лыжи палки; сухарики в пакете.
	60	В гостях у Мороза Ивановича	Повторить занятие 44 со сказочным гостем Морозом Ивановичем.	
Февраль	61	Путешествие в страну чудес	Посредством сюжетной игры развивать у детей воображение и образную двигательную деятельность. Учить синхронности в выполнении упражнений в парах. Упражняться в подтягивании на кольцах и турнике сгибанием рук в локтях. Упражняться в лазанье по канату, веревочной лесенке. Упражняться в равновесии и амортизации при прыжках на батутах. Познакомить с прыжками через обруч и через медбол прямо и боком с мягким приземлением. Учить детей самостоятельно выполнять кувырки разной сложности, в зависимости от индивидуальных возможностей (кувырок-перекат или кувырок с отталкиванием). Упражняться в опорном прыжке. Учить броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной от	Разукрашенная палочка; гимнастические палки; маты; кольца; канат; шест; веревочная лесенка; турник; батуты; медболы; резиновый коврик; обручи; школьный козел; трап; баскетбольные корзины; мячи диаметром 20-15 см; обручи диаметром 50—80-100 см; юла.

		плеча. Учить манипулировать обручем в движении. Развивать координацию движений, быстроту реакции, меткость. Фиксировать внимание детей на особенностях и. п. при прицеле и броске кольца в цель.	
62	Веселые старты	Учит детей борцовским качествам, умению проигрывать и выигрывать, не падать духом. Учить детей выполнять четкие и точные движения при метании в цель. Развивать силу толчка. Развивать у детей чувство юмора, ловкость, смекалку, творчество при спуске с гор парами, тройками, змейкой между палками; при торможении и подъеме; при движении на скорость; при скольжении без разгона. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи и палки.
63	Каскадеры	Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость.	
64	Что, где, когда?	В игровых ситуациях развивать у детей физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность. Учить выполнять упражнения на ограниченной возвышенности, сохранять равновесие. Познакомить с прыжком на высоту 1 м группировкой в полете. Развивать вестибулярный аппарат и умение владеть телом. Развивать у детей самостраховку при прыжках. Фиксировать внимание на правильной осанке. Учить прыгать через козла, пронося согнутые ноги между руками, поставленными в упор на поверхность козла. Упражняться в забрасывании мяча в корзину. Учить подавать теннисный мяч ударом ракетки. Учить детей играть в бадминтон парами через сетку.	Шкатулка; доска шириной 30 см; гимнастическая скамейка высотой 30 см; возвышенная доска шириной 50 см, высотой 80 см; маты под возвышенную доску; наклонная доска, маты; узкая мягкая дорожка шириной 30 см; батуты; канат; веревка; школьный козел; трап; резиновая дорожка; баскетбольные корзины; мячи диаметром 20 см; теннисные ракетки и мячи; бадминтонные ракетки и воланчики; сетка высотой 110 см.
65	Горнолы	Определить технику спусков и подъемов на горы и выявить	Лыжи и палки; цветные шары.

	ыжники	интересы и способности к горнолыжному спорту; технику спуска с гор разной высоты, сложность спуска. Способы: в низкой и высокой стойках, в заданном направлении, змейкой с объездом палок, в ворота и под ворота, с метанием. Определить амплитуду размаха и дальность броска при метании вдаль и точность броска при метании в цель. После физической нагрузки учить расслабляться и восстанавливать дыхание.	
66	Снайперы	Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с элементами биатлона.	
67	Ключи от страны Спортландии	Учить детей ставить перед собой цель, преодолевать препятствия, развивая физические и волевые качества. Учить выполнять кувырок с прыжком. Упражняться в перебрасывании мяча через сетку разными способами, с препятствием. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, быстроту мышления, моторную память, фиксировать внимание детей на технике выполнения движений. Познакомить с правилами выбивания городошных фигур с кона и полукона: все фигуры начинать выполнять с кона; городок считается выбитым тогда, когда он полностью находится за линией квадрата.	Бутафорские ключи, по одной связке у каждого снаряда; медбол (по 5 шт. для каждой команды); медленная музыка; маты; волейбольная сетка высотой 120—130 см; мячи диаметром 20, 60, 6 см; подвесные обручи; гимнастические скамейки (2 шт.), 4 обруча; 2 мешка без дна; 2 горки-лесенки; 6 дуг; биты; свисток; квадраты 50x50 см.
68	Лучший лыжник	Определить качество техники выполнения гимнастических упражнений на лыжах без палок и с палками. Учить скользить на лыжах переменным шагом с активным взмахом разноименных рук и ног; отталкиваться палками и продлевать скольжение; ходить на лыжах на скорость с учетом индивидуальных возможностей. Упражняться в расслаблении.	Лыжные палки и лыжи; флажки.
69	Самый быстры	Продолжать проявлять интересы и способности детей в лыжном споре через наблюдение за активностью детей и техникой ходьбы	Лыжи и палки; секундомер; флажки.

		й льжник	на лыжах.	
	70	Лучший спортсмен	Через соревнования развивать у детей физические и волевые качества, быстроту реакции, мышления, моторную память, умение ставить цель и достигать ее. Учить манипулировать мячом. С целью развития самостраховки и умения владеть телом в экстремальных двигательных ситуациях фиксировать внимание детей на технике выполнения движений. Упражняться в беге с увертыванием и ведением мяча ногой. Учить детей играть в бадминтон парами, четверками, без сетки и через сетку. Фиксировать внимание детей на точной подаче волана ракеткой разными способами: сверху, справа, слева, снизу.	Мячи диаметром 6—20 см; медленная музыка; юла; кольца; ленты разного цвета; бадминтонные ракетки; воланы; сетка высотой 110 см.
	71	Подума й и покажи	Определить степень развития детского свободного творчества, интересов и способностей в лыжном спорте. Определить уровень техники движений на лыжах. Упражняться в расслаблении.	Лыжи палки.
	72	Поход в зимний лес	Определить степень выносливости в ходьбе на лыжах и выявить интересы и способности детей в лыжном спорте.	Лыжи и палки.
Март	73	Девчонки и мальчишки	Через игровые ситуации дать детям понятие о различиях в женском и мужском спорте, а также в физических качествах мальчиков и девочек. Развивать творчество в движении и получать удовлетворение. Определить доминирующие физические качества девочек и мальчиков. Фиксировать внимание детей на технике разбега, толчка, полета и приземления. Учить прыжкам через скакалку на одной ноге на месте, на двух ногах, с ноги на ногу; из правильной баскетбольной стойки забрасывать мячи в баскетбольную корзину; манипулировать ракеткой,	Иллюстрации; музыка разная; легкие предметы (для девочек) и тяжелые (для мальчиков); спортивные снаряды; любые пособия; маты; резиновый коврик; скакалки; мячи диаметром 20 см; баскетбольные корзины; ракетки и Мячи.

		отбивая теннисный мяч о стенку с увеличением расстояния, разными способами (см. ч. 1, раздел развивающих игр: — настольный теннис).	
74	Лесные приключения	Определить степень развития двигательных навыков сохранения равновесия на лыжах, умения выполнять различные повороты в движении. Определить качество скольжения без палок и с палками, степень умения сохранять равновесие при спуске с гор и при подъемах, а также умения метать в даль и в цель, стоя на лыжах. Развивать ловкость, меткость и точность броска.	Лыжи и палки; городки (снежки); мишень.
75	Зимние спортивные игры и соревнования	Продолжать выявлять у детей интересы к различным видам лыжного спорта и смекалку.	Лыжи и палки; хоккейные клюшки; шайбы; санки.
76	Акробаты	Развивать у детей физические качества, умение владеть телом, ориентироваться в пространстве. Учить ритмичным движениям под музыку. Определить, на каком этапе освоения кувырков находится каждый ребенок. Фиксировать внимание детей на сохранении группировки до конца переката. Фиксировать внимание детей на технике захвата и технике выполнения движений индивидуально подобранной сложности. Упражняться в разных видах прыжков, учить сохранять равновесие и группироваться в полете и в разнообразных игровых движениях; развивать ловкость и координацию движений, умение управлять телом.	Иллюстрации; веселая ритмичная музыка; маты; дуга; резиновый коврик; кубы 20х20 см; канаты; шесты; турник; кольца; веревочная лесенка; батуты.
77	Зимние	Определить прочность двигательных навыков, необходимых для	Лыжи и палки; хоккейные клюшки и

	забавы	зимних игровых упражнениях. Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх с элементами хоккея. Определить степень ловкости, находчивости и умения ориентироваться на местности. Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальную и вертикальную цели.	шайбы; обручи; санки.
78	До свидания, зима	Обратить внимание, к каким видам зимнего спорта проявляется наибольший интерес среди девочек и мальчиков – хоккей, лыжный спорт.	Весь зимний спортивный инвентарь.
79	Физкультура, ура!	В соревнованиях развивать у детей спортивные, физические и волевые качества. Учить детей выполнять упражнения под музыку, развивая творческую направленность. Учить: 1) четко выполнять гимнастические упражнения на возвышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках с разным положением ног в полете группироваться и при приземлении удерживать равновесие; фиксировать внимание детей на и. п. перед толчком; 3) передавать мяч одной рукой от плеча (правой и левой). Воспитывать взаимопомощь в игре; 4) перебрасывать волан через сетку, пользуясь разными способами подачи и отбивания волана: справа, слева, сверху, снизу. Упражняться в разных видах прыжков через козла, развивать прыгучесть.	Музыка (марш); песни разные; песня ритмичная (спортивная); гимнастическая стенка; маты; кольца; веревочная лесенка; канат; шест; турник; гимнастическая скамейка; наклонная доска; школьный козел; мячи диаметром 20 см; бадминтонные ракетки и воланы; сетка высотой 110 см.
80	Хоккейная площадка	Обратить внимание на технику ведения шайбы клюшкой; на технику коротких бросков и бросков с широким замахом; на умение обводить клюшкой шайбу вокруг себя, между предметами и уводить ее от других игроков. Учить останавливать движение шайбы; изменять движение шайбы при большой скорости; вести шайбу с большой и малой амплитудой ее передвижения. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Барьеры; хоккейные клюшки и шайбы; кегли (большие); кубы (ворота).

	81	Хоккей на траве	Познакомить детей с хоккеем на траве. Задачи те же, что в занятии 80.	Мячи диаметром 6 см и клюшки.
	82	Моряки	Учить детей познавать свой организм. Учить выполнять кувырок с прыжком с разбега. Техника и страховка те же, что в кувырках с прыжком. Укреплять у детей мышечный тонус. Развивать самостраховку с помощью крепкого захвата и точной техники выполнения движений. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, выносливость, моторную память. Учить отбивать теннисные мячи об стенку ракеткой с отскоком об пол, без отскока.	Бескозырка,; якорь; спасательный круг; музыка медленная, тихая; мат; гимнастическая стенка; веревочная лестница; кольца; турник; канат; шест; 4 гимнастические скамейки; 4 обруча; 2 мешка; 10 медболов; 2 горки-лесенки; теннисные ракетки и мячи; малые мячи; музыка (марш).
	83	Веселые скакалки	Проверить технику владения скакалкой на данном этапе. Развивать интерес к играм со скакалкой. Учить детей манипулировать скакалкой; прыгать через скакалку на месте и с продвижением в перед, используя разные виды прыжков (см.: Ч. 1, разд. «Школа скакалки»). Учить детей ориентироваться в пространстве, проявлять смекалку при построении разнообразных геометрических фигур.	Барьеры высотой 20-40 см; короткие скакалки.
	84	Веселые старты с летающими тарелками	Провести занятие с летающими тарелками в форме и/у, эстафет, соревнований, подвижных и малоподвижных игр (см.: Ч. 1, разд. «развивающие игры с летающими тарелками»).	
Апрель	85	Обезьянки	Через обратную игру развивать у детей физические и волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышления. Учить ощущать движения своего тела и владеть им; улучшать спортивные результаты, совершенствуя технику. Упражняться в	Музыка медленная, тихая; маты; наклонная доска с бортами; обручи; батуты; натянутая резинка; мячи диаметром 20-6 см; обручи диаметром

		слитности движений при спрыгивании: взбегании по наклонной, толчок, полет и приземление. Учить прыгать в высоту с места, стоя боком к натянутой резинке. Учить передавать и ловить мяч двумя руками от груди, развивать ориентировку в пространстве и ответственность за свои действия. Закреплять броски мяча одной рукой сверху из-за головы и снизу прямой рукой.	100 см.
86	Школа мяча	Проверить знания об играх с мячом, выявить интерес к ним. Определить качество техники владения мячом: движений кистей и пальцев рук; движений и положения локтей при броске мяча об стенку вверх и при перебрасывании мяча в паре; определить быстроту реакции при ловле мяча. Установить количество игровых упражнений, которыми владеют дети на данном этапе. Закреплять технику метания, фиксируя внимание детей на и. п. перед броском мяча.	Мешок с мячами, завязанный бантом; барьеры высотой 30-50 см; мячи диаметром 20, 15, 6 см.
87	Борьба за лучший мяч	Определить степень развития навыков игровых действий с мячом, проследить за проявлениями самостоятельности.	Мячи разных размеров; призы (самодельные).
88	Девчонки и мальчишки	Создать радостное настроение и настроить детей на самостоятельное творчество. Определить степень развития гибкости, пластичности и подвижности суставов. Упражняться в прыжках в длину с активным взмахом рук, в ловкости движений и смекалке. Фиксировать внимание детей на технике	
89	Цветик-семицветик	Через развитие сказочного сюжета активизировать двигательную деятельность детей. При прыжках фиксировать внимание детей на и. п., толчке, полете и приземлении с сохранением равновесия; развивать прыгучесть. Упражняться в постановке рук на	Ромашка с семью разными по цвету лепестками; бумажные разновысотный и наклонный; турник; рукоход; шины поперечные и продольные; щит;

			отдаленную часть шины. Фиксировать внимание детей на обозначенном для отталкивания месте. Упражняться в перелезании на другую сторону лесенки, следить за правильной постановкой рук и переносом ног, развитием скорости; учить разным способам лазанья по разнообразным лесенкам. Учить вести мяч клюшкой без отрыва, короткими бросками и бросками с широким замахом, забивать его в цель и останавливать. Учить играть в бадминтон парами с увеличением расстояния. Учить играть в городки по правилам, соблюдать технику безопасности при обращении с битой и городками.	прыжковая яма; гимнастическая стенка; шест; горизонтальная лесенка; клюшки и мячи; сетка высотой 110 см; ракетки и воланы; городки, биты.
90	Футбольный мяч	Познакомить детей с разными ударами по мячу: 1) серединой подъема ноги, 2) внутренней и внешней частью подъема, 3) внутренней стороной стопы, 4) носком вниз, 5) другими частями тела. Упражняться в технике ведения мяча ногами.	Изображения футболистов; мячи диаметром 20 см; ворота; круг; обруч; стена.	
91	Пожарные собаки	Учить детей в экстремальных ситуациях проявлять смелость, смекалку, находчивость, быстроту мышления, быстроту реакции и умение использовать в движениях все физические качества, необходимые для конкретной ситуации. Воспитывать чувство взаимопомощи, внимание к другим людям. Укреплять мышечный тонус. Учить чередовать прыжки с гимнастическими упражнениями, сохраняя равновесие. Учить переходить от бурной двигательной-игровой деятельности к спокойной.	Медбол; маты; гимнастическая стенка (наверху бумажные куклы); кольцо; канат; шест; куклы; веревочная лесенка; турник; батуты; обручи диаметром 60-100 см; воланы и бадминтонные ракетки.	
92	Веселые старты	Развивать у детей борцовские, волевые и физические качества. Определить степень развития ловкости движений и умения соблюдать самостраховку при скоростном выполнении движений на различных снарядах. Дать детям возможность самостоятельно выбирать вид прыжка в высоту (с места, с разбега). Упражняться в лазанье на скорость и в метании мяча одной рукой сверху и снизу.	Бумы разновысотный и наклонный; турник; веревочная лесенка; рукоход; шины поперечные и продольные; щит; прыжковая яма; гимнастическая стенка; шест; горизонтальная лесенка; обручи диаметром 100 см; мячи диаметром 6	

		Дать понятие о различиях и сходствах спортивных игр. Развивать ловкость, быстроту реакции, память, мышление, творчество, умение ориентироваться в пространстве.	см; кегли; летающие тарелки.
93	Лесные звери	Скомбинировать занятие из различных развивающих игр: с обручами, летающими тарелками, мячами, кеглями, шарами, скакалками, палками. Чередовать игры, учитывая нарастание и снижение физической нагрузки.	
94	Каскадеры	Определить степень умения группироваться, владеть телом и осознанно управлять своими движениями, степень развития моторной памяти, быстроты реакции и мышления. Учить выполнять разнообразные движения, продвигаясь по кругу на ограниченной площади зала, сохраняя ориентацию в пространстве. Развивать быстроту реакции и умение ловить летящий сверху мяч двумя руками. Учить манипулировать кольцами, развивая ловкость рук и глазомер.	Возвышенная доска с бортами на горках; лесенка; маты; школьный козел; мостик; трап; 10 медболов вдоль гимнастической стенки — для опор; 2 гимнастические скамейки; 4 обруча; 2 мешка без дна; 2 горки-лесенки; 4 дуги; мячи диаметром 20 см; кольца.
95	Игры доброй воли	Развивать силу мышц, выносливость, самостраховку, умение владеть своим телом на спортивных снарядах. Развивать ловкость, быстроту реакции, быстроту мышления и умение действовать синхронно с партнером. Учить детей играм со скакалкой по определенным правилам. Прививать детям любовь и потребность в играх с элементами спорта.	Барьеры высотой 30—50 см; бумы разновысотный и наклонный; турник; рукоход; шины; гимнастическая стенка; хоккейные клюшки и хоккейные мячи; флажки и кегли; обручи диаметром 100 см; гимнастические палки; свалки; мячи диаметром 6-15 см; сетка; бадминтонные ракетки и воланы; сетка на высоте 110 см; городки и биты.
96	Футбол исты	Учить детей технике ведения и приема мяча с соблюдением правил безопасности. Учить детей проявлять смекалку, ловкость, быстроту реакции и мышления, находчивость. Упражняться в	Мячи диаметром 30—20 см.

			манипулировании мячом.	
Май	97	Цирковые каскадеры	Определить качество ходьбы. Определить степень умения владеть своим телом и сохранять группировку, развития гибкости, пластичности и растяжки, качество техники акробатических упражнений. Развивать ловкость, быстроту реакции и быстроту мышления. Определить степень умения детей передвигаться с предметами и между предметами с сохранением правильной осанки и равновесия.	Музыка (марш, вальс); маты; коврики; мешочки; летающие тарелки; кегли.
	98	Бегуны	Определить степень усвоения детьми техники бега на скорость. Определить скорость и ловкость в игре. Упражняться в расслаблении.	Секундомер; флажки для отметки дистанции; свисток; флажок; мячи диаметром 20 см.
	99	Прыгуны	Упражняться в медленном беге. Определить степень усвоения детьми техники прыжков в высоту с места и с разбега; в длину с места и с разбега. Учить детей расслабляться после физической и нагрузки.	Прыжковая яма; мерные стойки; резинка или лента для измерения; трафарет; кегли.
	100	Спортивные гимнасты	Разогревание организма. В ходе соревнований и эстафет определить степень развития физических, психологических качеств и умения использовать данные качества при выполнении разнообразных движений на спортивных снарядах. Определить степень развития самостраховки на спортивных снарядах. Определить качество лазанья по различным снарядам и степень умения владеть телом.	Два секундомера; гимнастическая стенка; веревочная лесенка; турник.
	101	Наши любимые игры	Через дыхательную деятельность определить степень умения ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость, быстроту мышления и моторной памяти. Учить расслабляться и восстанавливать спокойное эмоциональное состояние после	Флажки (красный, желтый, зеленый); полоса препятствий; разные пособия.

		физической нагрузки.	
102	Снайперы	По результатам обследования определить уровень развития глазомера и техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Определить степень развития мышц плечевого пояса, кистей руки, качество техники метания вдаль разными способами. Расслабление организма и восстановление спокойного психологического равновесия.	Набивные мешочки весом 250 и 100 г; круги; 4—5 мишеней на высоте 1,2 м (диаметр 10, 30, 60 см); 3-4 корзины диаметром 60 см; медбол.
103	Спортивная ярмарка	Создать детям праздничное настроение. Определить устойчивость их интересов, способности, таланты и умение проявлять творчество в двигательной-игровой деятельности. Проверить умение переходить от бурной двигательной деятельности к спокойной.	Веселая музыка; все физкультурные пособия и снаряды.
104	Чемпионы с мячом и скакалкой	Определить качество владения мячом и скакалкой разными способами на месте и в движении. Определить индивидуальные способности в играх с мячом и скакалкой. Учить расслабляться после нагрузки.	Мячи диаметром 6, 12, 20 см; короткие и длинные скакалки.
105	Наши будущие чемпионы	Определить устойчивость интересов и способности в прыжках, беге, метании и спортивных играх. Учить детей под музыку расслаблять мышечную систему, сохраняя эмоциональное праздничное настроение.	Весь спортивный инвентарь; спортивная площадка; секундомер; метр; шнур; предметы для метания; все физкультурные пособия; народная спокойная мелодия.
106	Замок творчества	Создать праздничное настроение. Определить степень развития творческой двигательной деятельности детей. Определить степень умения создавать свою двигательную программу под медленную музыку.	Музыка разная; ленты; мячи; медболы; обручи; кегли; булавы; диски; тренажеры и т. д.

	107	Веселая спортивная ярмарка	Определить степень умения самостоятельно выбирать и организовывать игры. Определить устойчивость интереса к конкретной игре, умение создавать игровую ситуацию и организовывать игры со сверстниками. Определить умение переходить от свободной игровой деятельности к организованной.	Музыка разная; все физкультурные пособия и снаряды.
	108	Туристический поход	Определить степень выносливости, умение строить взаимоотношения с остальными участниками похода, степень развития самостраховки. Определить степень понимания детьми взаимосвязи экологии человека с экологией природы.	Все снаряжение готовится заранее в группе с В. и родителями: обувь, головные уборы, одежда по погоде, вода, медицинские принадлежности для оказания первой помощи, продукты питания, физкультурные и игровые пособия.

Перспективное планирование образовательной деятельности по образовательной области «Физическая культура»
в подготовительной к школе группе

месяц	Занятие №	Тема	Задачи	Используемый инвентарь
Сентябрь	1	Здравствуй, спорт!	Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей в спортивных играх и упражнениях на спортивных снарядах.	Все пособия и снаряды спортивного зала; веселая муз
	2	Кто быстрее и выноси	Определить скорость бега и быстроту реакции в игровых ситуациях.	Обручи диаметром 100 см; хоккейные клюшки; мячи диаметром 6 см; кегли.

	все?		
3	Школа скакалок и	Определить степень умения владеть скакалкой, качество прыжков через скакалку, количество детей, умеющих прыгать через скакалку, количество видов прыжков, которые дети используют в играх со скакалкой.	Короткие и длинные скакалки.
4	Умелые акробаты	Определить степень ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, быстроту мышления и моторной памяти, пластичности и координации движений.	6 тяжелых кеглей; 2—4 эстафетные палочки; 20 гимнастических палок; 4 обруча; 20 городков; 20 медболов; 2—4 самоката. Музыка медленного и среднего темпа.
5	Стрелки	Активизировать двигательную деятельность детей через образную игру. Определить качество метания в горизонтальную цель правой и левой руками сверху, снизу выпрямленными руками; вдаль - и. п., прицел, амплитуда замаха, дальность броска; в вертикальную и горизонтальную цели правильное и. п., прицел, замах, точность броска.	Мячи диаметром 6-15 см; обручи диаметром 100 см; набивные мешочки весом 100—250 гр медболы весом 1 кг; 4 мишени на стене; 4 кегли; 4 обруча; 4 висячих надувных мяча и летающих тарелки.
6	Школа мяча	Определить степень овладения детьми техникой «Школы мяча» с учетом качества и количества занятий в летний период.	
7	На арене цирка	Определить степень быстроты реакции, ловкости, чувства равновесия, силы и выносливости при выполнении упражнений на снарядах. Упражняться в расслаблении.	
8	Физкультуры - турниры -	Определить степень умения детей ориентироваться в пространстве во время игры, а также степень умения ориентироваться между снарядами полосы препятствий.	Короткие скакалки, бумы и шины, спокойная музыка.

	фантазе ры		
9	Прыгун ы	Провести обследование прыжков — см. занятие 99 из раздела «Старшая группа».	
10	Веселые старты	Развивать у детей умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия, проигрывать с чувством собственного достоинства, совершенствовать физические качества, ловкость, быстроту реакции, мышления, моторную память, внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений. Упражняться в точности подражательных движений. Упражняться в прокатывании мяча, не отрывая от него рук с расставленными пальцами; с отрывом рук от мяча. Выявить интересы, способности, чувство равновесия, смелость в самостоятельной деятельности детей на снарядах, разных по высоте и ширине.	Маршевая музыка; 2 корзины разного цвета; цветные шары, черные полосы 5x10 см; эмблемы команды (для каждого игрока); доска шириной 30 см, гимнастическая скамейка высотой 30 см, возвышенная доска шириной 50 см с бортами высотой 80-100 см; маты; наклонная доска; мячи диаметром 6-20 см.
11	Путеше ствие по стране сказок	Через сказочные сюжеты развивать у детей творческую двигательную деятельность, воображение и фантазию. Учить выполнять на ограниченной поверхности различные упражнения, сохраняя равновесие, развивать моторную память, творческое мышление и быстроту реакции. Учить метать вдаль с большой амплитудой замаха: с положением руки вверху-сзади, ближе к голове и снизу-сзади; при броске полностью выпрямлять руку; выполнять разные броски и останавливать мяч клюшкой, продвигаться в заданном направлении в парах. Развивать мышечную силу рук, ловкость движений, чувство полета. Развивать умение владеть своим телом на возвышенности и управлять своими движениями. Определить силу и четкость ударов ног по мячу, проверить знания детей об игре в городки. Напомнить о безопасности и правилах этой игры. Давать детям	Барьеры высотой 40-50 см расставить парами через каждые 10 м; бумы разновысотный и наклонный; турник; рукоход; шины продольные и поперечные; гимнастическая стенка; шест; набивные мешочки весом 250 - 500 г; кегли для отметки длины; мячи; хоккейные клюшки и мячи; городки, биты, свисток.

			больше самостоятельности в постройке городошных фигур и выявлении победителя.	
	12	Вини-Пух на спортивной площадке	Учить играть по правилам.	Скакалки, кегли.
Октябрь	13	В гостях у сказочных героев	Учить детей при выполнении упражнений в парах двигаться синхронно и сохранять равновесие. Упражняться в прыжках в длину с места и с разбега, прямо и боком; в группировке и владении своим телом во время кувырка. Определить степень развития двигательных навыков при выполнении прыжков и гимнастических упражнений, при забрасывании мяча в корзину, умения принимать стойку, а также выполнять правильный захват бадминтонной и теннисной ракеток. Учить манипулировать ракетками, мячами и воланами, активно работая кистями рук, развивать как правую, так и левую руку.	Веселая музыка, колпак скomoroxa; гимнастические палки; Буратино (кукла бибабо); мостик, лесенка; мат и резиновый коврик; гимнастическая скамейка; ключ; дуга; школьный козел; баскетбольные корзины, мячи диаметром 20 и 6 см; бадминтонные и теннисные ракетки, воланы; платок и нос Бабы-яги; русский платок.
	14	Светофор и регулировщик	Учить прыгать в длину с высоты 80 см, спрыгивать с активным взмахом рук вперед-вверх и одновременным отталкиванием ногами, в полете выпрямлять и прогибать туловище назад; добиваться слитного выполнения всех фаз прыжка. Развивать интерес и углублять знания детей об играх с мелким спортивным инвентарем: кеглями, летающими тарелками, набивными мешочками, кольцами, обручами, скакалками и т. д. Показать разнообразие игр с любым из этих предметов, помочь увидеть красоту движений с данными предметами.	Дорожные знаки, обозначающие повороты; милицейская фуражка, жезл; светофор (3 круга: красный, желтый, зеленый); барьеры высотой 30-50 см; бумы наклонные и разновысотные; шины поперечные и продольные; прыжковая яма; гимнастические палки; медболы; барьеры; мячи диаметром 20 см; короткие скакалки; кегли большие и маленькие; летающие тарелки; шары;

			обручи; кольцобросы; письмо.
15	Пограничники	Летающие тарелки, наивные мешочки, мячи.	
16	Сильным, ловким вырастай и на стадион почаще прибегай	Развивать у детей физические и волевые качества, умение ориентироваться в пространстве, умение ставить перед собой цель и достигать ее, моторную память, быстроту реакции и мышления, ловкость, силу, выносливость, четкость мышления, прыгучесть. Учить манипулировать мячом. Закреплять умение правильно держать ракетку; выполнять стойку и перемещение с бадминтонной ракеткой; подавать волан и ударять бадминтонной ракеткой по волану; выполнять стойку и перемещение в малом теннисе; подавать мяч теннисной ракеткой.	Музыка (марш); мячи диаметром 6, 16, 20 см; 4 обруча; 2 мешка без дна; мат; 10 медболов; гимнастические кольца; 2 горки-лесенки; веревочная лесенка; канат; набивные мешочки; флажки; дуги; скакалки; бадминтонные и теннисные ракетки, воланы и теннисные мячи.
17	Почта	Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая все препятствия; учить технике приема мяча ногой разными способами; определять границы и размеры площадки, совместно устанавливать правила игры и придерживаться их во время игры; соблюдать правила безопасности. Развивать ловкость движений, быстроту реакции, мышления, умение владеть телом и управлять движениями на возвышенности и ограниченной площади. Отрабатывать технику запрыгивания на возвышенность; технику метания в горизонтальную цель. Познакомить детей с правилами игры в детский хоккей.	Письмо; барьеры высотой 30-50 см; бумы разновысотный и наклонный; турник; веревочная лесенка: рукоход; шины поперечные и продольные; щит; прыжковая яма; гимнастическая стенка; шест; горизонтальная лесенка; мяч диаметром 20 см; ворота хоккейные, клюшки, хоккейные мячи; городки, биты.
18	Футбольный	Проверить качество двигательных навыков в играх с элементами футбола.	
19	Руслан и	Развивать воображение, творчество, образную двигательную деятельность, быстроту реакции, мышление, моторную память,	Магнитофонная запись отрывка из поэмы А.С. Пушкина «Руслан и

	Людмила	силу мышц и ловкость движений. Корректировать основные движения опорно-двигательного аппарата, укреплять мышечный тонус. Упражняться в кувырках, через обруч с прыжком с разбега; в равновесии; в выполнении подтягиваний и упражнений на кольцах с опорой на руки и ноги и только на руки, учить выполнять правильный хват колец руками. Упражняться в лазанье по канату (шесту) с любым удобным способом перехвата рук и зажима каната ногами; в лазанье по веревочной лесенке чередующим или ступающим шагом, одноименным или разноименным способом. Определить степень развития двигательных навыков при перебрасывании мяча через сетку разными способами.	Людмила»; жгуты или эспандеры, игрушечный домик; маты, обручи диаметром 100 см и 60 см; гимнастическая скамейка; доски с бортами, наклонная, плоская; батуты; канат; шесты; веревочная лесенка; турник; сетка высотой 140-150 см; мячи диаметром 20 см.
20	Игры доброй воли	Развивать физические и волевые качества, умение ставить перед собой цель и достигать ее; быстроту реакции, мышление, моторную память, умение ориентироваться в пространстве; творческую двигательную деятельность, мышечную силу; ловкость движений и умение управлять своими движениями и осуществлять самостраховку на разнообразных снарядах. Упражняться в технике разнообразных упражнений на турнике, в сохранении равновесия на возвышенной ограниченной опоре; в игре в бадминтон индивидуально и парами. Определить уровень техники ведения мяча; проявление творчества детей в прыжках и интерес к играм со скакалкой. Учить отличать индивидуальное ведение мяча от ведения мяча при уходе от соперника; использовать в игре весь двигательный опыт обращения с хоккейной клюшкой и хоккейным мячом.	Развивать физические и волевые качества, умение ставить перед собой цель и достигать ее; быстроту реакции, мышление, моторную память, умение ориентироваться в пространстве; творческую двигательную деятельность, мышечную силу; ловкость движений и умение управлять своими движениями и осуществлять самостраховку на разнообразных снарядах. Упражняться в технике разнообразных упражнений на турнике, в сохранении равновесия на возвышенной ограниченной опоре; в игре в бадминтон индивидуально и парами. Определить уровень техники ведения мяча; проявление творчества детей в прыжках и интерес к играм со

				скакалкой. Учить отличать индивидуальное ведение мяча от ведения мяча при уходе от соперника; использовать в игре весь двигательный опыт обращения с хоккейной клюшкой и хоккейным мячом.
21	Странна Спортландия	Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из Школы мяча.		Мячи диаметром 15 и 20 см.
22	Летчики	Развивать физические и волевые качества, умение ставить перед собой цель и достигать ее; моторную память, быстроту реагирования на сигнал, мышление, мышечную силу, выносливость, творчество; умение осуществлять самостраховку на различных снарядах; смелость при ловле мяча. Учить использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности. Упражняться в манипулировании кольцами и обручами.		Жгут; скакалка; медболлы; маты; резиновый коврик; дуга; гимнастическая стенка; кольца; канат; шест; веревочная лесенка; турник; гимнастическая скамейка; мостик; лесенка; горка-лесенка; наклонная доска высотой 1 м; школьный козел; мячи диаметром 6 и 20 см; обручи диаметром 100 см.
23	Снайперы	Через введение в игровой образ активизировать двигательную игровую деятельность детей. Упражняться в равновесии, быстроте реакции; технике перелезания и ведения мяча. Учить метать в горизонтальную цель любые предметы; следовать правилам игры и стараться их не нарушать; манипулировать кольцами, активно работая руками. Развивать ловкость, глазомер и быстроту реакции.		Барьеры высотой 30—50 см; бумы разновысотный и наклонный; турник; веревочная лесенка; рукоход; шины продольные и поперечные; щит; прыжковая яма; гимнастическая стенка; горизонтальная лесенка; кольца, кегли, летающие тарелки, набивные мешочки весом 100—250 г; корзины; мячи диаметром 20 см; ворота; хоккейные

				клюшки; мячи; городки.
	24	В гостях у Хрюши и Степашки	Учить технике отнимания мяча у других игроков; закреплять двигательные навыки.	Мячи диаметром 20 см.
Ноябрь	25	Пожарные собаки	Развивать у детей физические и волевые качества; ловкость и быстроту движения; мышечную силу; творчество; умение ставить перед собой цель и достигать ее; преодолевать физические и психологические трудности. Учить синхронности при выполнении упражнений парами. Учиться владеть своим телом; отрабатывать технику отбивания мяча ракеткой разными способами (сверху-снизу, справа-слева). Фиксировать внимание детей на технике ведения и забрасывания мяча в баскетбольное кольцо.	Бумажные игрушки; гимнастические палки; маты; кольца; канат; веревочная лесенка; турник; 2 натянутые на высоте 40—50 см резинки; мячи диаметром 15-20 см; большие теннисные ракетки и мячи диаметром 6 см.
	26	Веселые старты с мячом	Акцентировать внимание детей на том, что знания, полученные в Школе мяча, могут пригодиться в большом спорте. Проверить технику владения мячом каждого ребенка и нацелить его на лучшее овладение играми с мячом. Обратить внимание на технику движения кистей и пальцев рук и положение локтей; на уверенность владения мячом, так как от этого зависит интерес детей к играм; на быстроту реакции и смелость при ловле летящего мяча; на умение обводить мяч пальцами рук вокруг своего туловища, на умение проявлять свободное творчество. Учить детей играть парами и маленькими подгруппами по определенным правилам, продолжать игры вне занятий.	Мячи диаметром 20, 15 и 6 см; картинки с изображением спортивных игр с мячом; медали для награждения команд.

27	Хоккейная площадка	Определить умение применять двигательный опыт обращения с хоккейной клюшкой в играх.	Хоккейные клюшки, мячи, ворота; кегли; городки; обручи, картинки о хоккее.
28	Обезьяны	Развивать физические и волевые качества; чувства полета, равновесия; умение группироваться в полете; ловкость, быстроту реакции, выносливость, моторную память, мышление; глазомер, умение набрасывать кольца на юлу из разных исходных положений. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Отрабатывать технику опорного прыжка с соединением всех фаз (разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет, толчок руками, полет и приземление).	Гимнастические палки (по числу детей), наклонная доска высотой 1 м, маты; батуты; школьный козел, мост; гимнастическая скамейка; 2 юлы, кольца.
29	Спортивная скакалка	Заинтересовать детей и В. играми со скакалкой, побудить их использовать эти игры на прогулке, вне занятий. Обратить внимание, сколько детей уже умеют прыгать через скакалку на месте и в движении любым из способов. Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; умение манипулировать скакалкой. Продолжать учиться захватывать ручки скакалки без напряжения, пальцы направлять вперед; вращать скакалку кистями рук, полусогнутых в локтях; легко отталкиваться для прыжка и приземляться на носки, слегка сгибая ноги.	Барьеры высотой 30 и 50 см; короткая скакалка для каждого ребенка.
30	Игровая площадка	Заинтересовать детей индивидуально-подгрупповыми играми со скакалкой.	Короткие скакалки для каждого ребенка; длинные скакалки.
31	Поле чудес	Развивать воображение, фантазию, творчество и образную двигательную деятельность; умение ставить перед собой цель и	Маты; гимнастическая рейка для прыжков в высоту; мячи диаметром 15

		<p>достигать ее, преодолевая трудности. Учиться выполнять кувырок назад (см.: Ч. 1, разд. «Акробатические перекаты и кувырки»).</p> <p>Показать технику посылы мяча в цель. Учить ловить мяч, летящий навстречу: выбегать вперед, подпрыгивать за ним и отбивать любой частью тела, особенно ногами и руками; манипулировать мячом легко и свободно. Фиксировать внимание детей на броске мячи от груди и из-за головы. Упражняться в прыжках в высоту с прямого и бокового разбега. Определить знание детей игр с палками и их интерес к ним.</p>	и 20 см; сетка; колпак; ключ.
32	Палки, биты, городки	<p>Определить знание детей игр с палками и их интерес к ним; степень развития двигательных навыков манипулирования палками, разнообразных прыжков, метания, сохранения равновесия при ходьбе по палкам. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве и быстроту реакции; творчество в построении различных городошных фигур и ловкость при метании биты.</p>	Эстафетная палочка; барьер высотой 30—50 см; городки, биты; кегли; гимнастические палки.
33	Кто придумает больше игр	<p>Выявить интересы детей и способность самостоятельно придумывать игры.</p>	
34	Веселые старты	<p>Учить детей свободно использовать свой двигательный опыт в разнообразных игровых ситуациях; самостоятельно прогибаться, вытягиваться, растягиваться и расслабляться; выполнять движения четко, качественно и быстро; владеть телом и осознанно управлять движениями; свободно манипулировать мячом в разнообразных игровых упражнениях. Развивать внимание, память, быстроту мышления и реакции; учить ориентироваться в</p>	4 корзины; шары; песня О. Газманова «Карпузы»; 3 пары колец; маты; 3 каната; веревочные лесенки; 2 турника; гимнастическая стенка; 2 гимнастические скакалки; 4 обруча; 2 мешка без дна; 10 медболов; 2 горки-

			пространстве. Упражняться в технике отбивания мяча на месте и в движении рукой с широко расставленными пальцами. Учить активно работать кистями рук, толкать мяч пальцами сверху, сбоку, от себя, пружиня ногами, чуть согнутыми в коленях и поставленными на ширину плеч в высокой, средней и низкой стойках из разных и. п.	лесенки; мячи диаметром 15-20 см.
	35	С кеглями дружи и летающие тарелки в игру бери	Заинтересовать детей играми с мелкими спортивными пособиями. Учить играть индивидуально и подгруппами, использовать разнообразные игровые упражнения. Развивать ловкость, глазомер, чувство равновесия, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, моторную память, смекалку и находчивость. Упражняться в технике метания в горизонтальную цель.	Кегли; летающие тарелки; обручи, набивные мешочки 10x10; городки; кольца от кольцеброса.
	36	Пожарные на ученье	Повторить занятие 20 (раздел «Старшая группа»). Развить данную игру и усложнить движения и правила, заменить м/п игру на м/п «Угадай, что делали?» (См. занятие 21 в том же разделе.).	
Декабрь	37	Олимпийский дворец спорта	Развивать физические и волевые качества, умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия и помогая друг другу. Упражняться в умении группироваться и владеть телом; в прыгивании с высоты 1 м с амортизацией сгибанием и разгибанием мышц ног и всего туловища; в прыжках с батута на батут разными способами, в технике выполнения прыжков и гимнастических упражнений на козле; в технике перебрасывания мяча через сетку. Учить свободно манипулировать мячом активной работой ног; отбивать мяч бадминтонной ракеткой, применяя элементы большого тенниса. Отрабатывать навыки,	Медали; маты; обруч диаметром 100 см; наклонная доска; канат; веревка; батуты; доска; школьный козел; мост; мячи диаметром 6 и 20 см; стенка; сетка высотой 150 см.

		полученные в Школе мяча. Продолжать игры с мячом на прогулке с воспитателем.	
38	День лыжника	Дать четкую установку В. и детям по безопасности при переносе лыж и палок. Выявить степень развития навыков скольжения переменным ходом с палками; навыков подъема и спуска с гор удобным способом; ходьбы на лыжах по глубокому снегу; степень умения сочетать ходьбу на лыжах сметанием. Учить соблюдать правила безопасности; надевать лыжные крепления, фиксировать палки с помощью ремешков. Учить детей после физической нагрузки расслабляться и восстанавливать дыхание.	Лыжи, палки.
39	Путешествие в зимний лес	Повторить занятие 38 с удлинением дистанции ходьбы по лесу и увеличением количества подъемов и спусков.	
40	Праздник обручей	Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакции. Учить манипулировать кольцами, активно работая при этом пальцами и кистями рук; выполнять групповые упражнения синхронно и четко, сочетать темп движения с ритмом музыки; понимать значение правил и выполнять их; объяснить, что за нарушение правил дается штрафное очко, а это означает уменьшение количества побед. Упражняться в кувырках через обруч с сохранением группировки; в разнообразных действиях с обручем.	Обручи диаметром 60, 80, 90 и 100 см, один обруч украшен; 2 мата; палки; веселая музыка; 4-6 колец на каждую пару детей.
41	Лыжные акробаты	Развивать у детей творческий подход к выполнению акробатических упражнений на лыжах. Учить выполнять упражнения четко, с сохранением равновесия, на месте и в	Лыжи, палки.

		движении. Упражняться в скольжении на лыжах разными способами; в расслаблении и восстановлении дыхания.	
42	Цирковые звери на лыжах	Повторить занятие 41	
43	Игровая площадка	Определить интересы детей к разным подражательным движениям; к играм с мячом и скакалкой; к каким-либо определенным играм. Выявить организаторские способности. Учить воплощать себя в движениях и получать радость и удовлетворение от этого.	Веселая музыка, русская народная музыка; мячи диаметром 6—20 см; короткие скакалки; сетка высотой 130—150 см; летающие тарелки; набивные мешочки; медболы и другие пособия; все снаряды.
44	Здравствуй, сказочный мир!	Учить детей показывать все свои двигательные навыки и умения в упражнениях на лыжах. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками, с активным отталкиванием палками, но без разгона; в передвижении на лыжах в разные стороны на скорость с увертыванием, не наталкиваясь друг на друга; в спусках и подъемах на гору разными способами; в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи, палки; кукла Баба-Яга; короткие цветные ленточки; парик или платок Бабы-яги.
45	Гуси-лебеди	Повторить занятие 44, используя сюжет русской народной сказки «Гуси-лебеди».	
46	Полет в космос	Развивать физические и волевые качества; умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая физические и психологические препятствия. Учить детей познавать себя через упражнения; останавливать катящийся мяч разными способами; свободно манипулировать мячом на месте и в движении.	Маршевая и тихая спокойная музыка; гимнастическая стенка; наклонная доска высотой 1 м; маты; медболы весом 1 и 3 кг; дуги высотой 40—60 см; мерная доска длиной 150 см кегли,

			Упражняться в разных видах прыжков с места и с разбега, следя за четким выполнением техники прыжка, Определить степень развития воображения, фантазии и творческой двигательной деятельности в игре.	разложенные по периметру 50 см; натянута на высоте 50-60 см или 55-65 см резинка; мячи диаметром 6 и 20 см; спортивные снаряды.
	47	Светофор	Учить детей выполнять упражнения на лыжах, сохраняя равновесие; передвигаться на скорость с внезапной остановкой, не наталкиваться друг на друга; четко проходить заданную дистанцию, выполнять задания во время скоростного скольжения, соблюдать все правила и передавать эстафету; четко выполнять движения, распределять свои силы, контролировать и организовывать себя. Учить ходить скользящим переменным шагом с изменением направления, темпа и останавливаться по сигналу. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи; палки; милицейский жезл; красный, желтый и зеленый круги диаметром 30 см (светофор); 3 хоккейные клюшки; 3 шайбы.
	48	Передача эстафетной палочки	Повторить занятие 47 в форме эстафет и соревнований. Эстафетная палочка передается победителю.	
Январь	49	Цирк	Развивать воображение, творчество, образную двигательную деятельность, чувства красоты и наслаждения от движения. Учить владению своим телом и саморегуляции напряжения и расслабления; выполнять гимнастические упражнения по команде сверстника, развивать организаторские способности и синхронность движений; чувствовать скакалку, видеть красоту движений, получать радость и удовлетворение от упражнений с ней; уводить мяч, выполняя заданные движения; подчиняться правилам игры. Упражняться в разных видах кувырков; в играх с правилами. Закрепить приемы захвата биты, бросков, стойки при	Веселая и медленная музыка; гимнастическая стенка; маты; обручи диаметром 60 и 100 см; мягкий вал диаметром 30 см; цирковой обруч (соединенные на расстоянии 30 см яркой тканью два обруча диаметром 60 см); короткая скакалка; мячи диаметром 20 см; городки, бита.

		игре в городки.	
50	Лабиринты	Развивать мышление, память и ловкость движений; учить сохранять равновесие при выполнении упражнений и различных движений на лыжах; на скорости изменять направление движения. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их; обходить палки при спусках с горы, передвижении по прямой, при подъеме, не задевая их; сохранять равновесие и силу воли при передвижении по разной трассе: по глубокому снегу, между деревьями, кустарниками, по раскатанной дороге и лыжне. Учить спускаться с горы, проезжая в узкие ворота, под низкие ворота, выполнять повороты; при спуске успевать захватывать предметы руками, не замедляя скольжения. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи, палки.
51	Лесные приключения	Повторить занятие 50 на основе сюжетной игры по замыслу И.	
52	Цветик-семицветик	Развивать и воспитывать физические, нравственно-волевые качества; творческую двигательную деятельность и умение осознанно управлять телом и движениями. Учиться познавать себя и свои возможности. Упражняться в равновесии, в разных видах прыжков, в технике игры в настольный и большой теннис. Познакомиться с правилами игры в детский баскетбол.	Цветик-семицветик (ромашка с семью лепестками, цвета которых соответствуют цветам радуги); кубы 20x20 см, расставленные на расстоянии 20—30 см; школьный козел, трап, маты; канат; кольца; веревочная лесенка; подвешенный обруч; гимнастическая стенка; баскетбольные корзины диаметром 20 см; бадминтонные и теннисные ракетки; мячи диаметром 6 см, воланы.

53	Снайперы и биатлонисты	Развивать у детей глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость, самоконтроль и самоорганизацию. Учить сохранять равновесие; выходить из укрытий, преодолевая препятствия и глубокий снег; метать от назначенной линии в цель, таким образом почувствовать разницу между играми «Снайперы» и «Биатлонисты». Учить сочетать разнообразную ходьбу на лыжах с метанием вдаль, в цель. Упражняться в расслаблении.	Лыжи, палки; большой султанчик.
54	Клуб знатоков	Повторить занятие 53 с введением элементов детского творчества. Дети самостоятельно определяют расстояние, место укрытия, способ метания, варианты расстановки палок.	
55	Твой стадион	Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимопомощь. Учиться самостоятельно использовать свой двигательный опыт на разнообразных снарядах; владеть телом и осознанно регулировать свои движения на любой ограниченной площади. Развивать чувство равновесия, вестибулярный аппарат, моторную память, мышление и творческий подход к двигательной деятельности. Упражняться в технике владения мячом с активной работой правой и левой ног, фиксируя внимание детей на подаче мяча в баскетбольное кольцо, на И. п., на прицеле и метании в цель.	Маршевая музыка; гимнастические скамейки; возвышенная доска, маты; школьный козел, трап; батут; мостик-лесенка; медболы; диски здоровья; наклонная доска; мячи диаметром 20 см; круги на полу и круг на стене; подвешенные мячи; баскетбольные корзины; городки, биты.
56	Делай как все, делай лучше других	Развивать элементы творчества при выполнении разных упражнений и движений. Учить выражать себя в движениях и радоваться их красоте, с этой целью помогать детям проявить себя. При выполнении движений выделить каждого ребенка. Фиксировать внимание на технике спусков и подъемов, учить страховаться в любых экстремальных ситуациях, сохраняя равновесие. Упражняться в расслаблении.	Лыжи, палки.

	57	Лабиринты	Повторить занятие 50.	
	58	Назови правила любой игры	Выявить интерес детей к различным движениям и играм; знания детей о названиях и правилах игр; умение достигать цели. Определить степень умения подчиняться правилам игры. Фиксировать внимание на толчке при выполнении прыжка. Развивать быстроту реакции, координацию движений, глазомер и ловкость при метании. Упражняться в технике игры в волейбол. Познакомить с историей и простейшими правилами игры в бадминтон, которые стимулировали бы двигательную деятельность детей.	Спортивная песня; все пособия, игры и снаряды; маты; резиновые коврики; кольца, кегли, мешочки весом 250 г, 2 корзины, мишени на стене; мячи диаметром 20 см; сетка на высоте 120 см, бадминтонные ракетки, воланы.
	59	Лыжный поход	Развивать у детей силу воли, выносливость и мужество, учить преодолевать протяженную дистанцию и ее сложности.	Лыжи, палки, сухарики.
	60	Мороз Иванович	Повторить занятие 44. Для построения игрового сюжета использовать сказку В. Одоевского «Мороз Иванович».	
Февраль	61	Цирк зажигает огни	Развивать физические и нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышления, умение ставить цель и достигать ее; творческое направление в двигательной деятельности; мышечную силу. Учить владеть телом. Упражняться в двигательной деятельности; в равновесии; в технике подачи и ловли мяча. Познакомить детей с историей большого тенниса и правилами игры на теннисном корте (задачи по технике такие же, как в занятиях 16 и 37).	Веселая музыка; обруч, диаметром 160 см; маты; гимнастическая стенка; кольца; канат; веревочная лесенка; подвешенный обруч; турник; батуты; мячи диаметром 20 см и 6 см (мягкие); сетка на высоте 1 м от пола, бадминтонные ракетки.
	62	Палочка -	Помочь детям понять, что лыжные палки это основные помощники лыжника, на которые он опирается и без которых	Лыжи, палки.

	помогал очка	очень тяжело преодолевать подъемы в гору, длительную и скоростную ходьбу, а также выполнять упражнения. Направить внимание детей на разнообразные игры с палками. В конце занятия спросить каждого ребенка, как лыжные палки ему сегодня помогли и какие игры с палками ему понравились. Упражняться в расслаблении.	
63	Палочка - выручал очка	Повторить занятие 62. В конце занятия определить победителя по технике владения лыжными палками. Учить детей бороться за достижение своей цели, выигрывать и достойно проигрывать. Развивать интересы и способности; творчество в двигательной деятельности на снарядах; моторную память, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, между предметами; умение сохранять равновесие на разных снарядах; ловкость, силу, выносливость. Упражняться в технике прыжков (см. занятия 28, 55, 64 в разделе «Старшая группа»); в быстроте реакции и ловкости в упражнениях с мячом и кольцами.	Маршевая музыка; доска; 2 гимнастические скамейки; возвышенная доска; школьный козел, трап; батуты; маты; наклонная доска высотой 1 м; веревка; канат; 4 обруча; 2 мешка без дна; 10 медболов; 2 горки-лестенки; кегли, мячи диаметром 20 см; кольцоброс.
64	Спортив ные звезды	Определить степень развития у детей ловкости, смелости, выносливости и умения сохранять равновесие как физическое, так и психологическое при преодолении трудностей; качество техники спусков и подъемов. Выявить интерес и способности детей к горнолыжному спорту, а также умение проявлять смелость и уверенность в своих силах при различных спусках и подъемах. Помочь овладеть данными качествами тем, кто еще ими не обладает. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи, палки.
65	Горнол ыжник	Учить детей бороться за достижение своей цели, выигрывать и достойно проигрывать. Развивать интересы и способности; творчество в двигательной деятельности на снарядах; моторную	Маршевая музыка; доска; 2 гимнастические скамейки; возвышенная доска; школьный козел, трап; батуты;

		память, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве, между предметами; умение сохранять равновесие на разных снарядах; ловкость, силу, выносливость. Упражняться в технике прыжков (см. занятия 28, 55, 64 в разделе «Старшая группа»); в быстроте реакции и ловкости в упражнениях с мячом и кольцами.	маты; наклонная доска высотой 1 м; веревка; канат; 4 обруча; 2 мешка без дна; 10 медболов; 2 горки-лесенки; кегли, мячи диаметром 20 см; кольцоброс.
66	Снайперы и биатлонисты	Определить степень развития глазомера, точности движений и силы толчка при метании, а также умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием. Выявить интерес и способности к лыжному спорту, к биатлону.	
67	Игры доброй воли	Учить бороться за достижение своей цели; выигрывать и достойно проигрывать; воспитывать чувство взаимопомощи. Развивать мышечную силу и выносливость. Фиксировать внимание на группировке и самостраховке. Упражняться в технике метания разных по размеру мячей разными способами; в технике броска биты в цель с соблюдением правил игры. Познакомить с простейшими правилами игры в волейбол,	Музыка маршевая, медленная и лирическая; скакалки; самодельные медали; медболы; маты; волейбольная сетка на высоте 150 см; 2—4 мяча диаметром 6 и 12 см для каждого ребенка; мячи диаметром 20 см по одному на команду; городки и биты.
68	На лыжне	Определить степень усвоения техники ходьбы на лыжах разными способами (скольжение переменным ходом с палками и без них; скольжение с разгона); умение пользоваться палками при непрерывном скольжении без разгона; умение при длительной ходьбе на лыжах пользоваться техникой и полученными двигательными навыками. Выявить интерес и способности к лыжному спорту. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Лыжи, палки.
69	Самый быстры	Определить и зафиксировать скорость ходьбы на лыжах на дистанции 500-1000 м (по желанию детей). Выявить интерес и	Лыжи, палки, секундомер.

		й лыжник	способности детей к передвижению на короткие и длинные дистанции.	
	70	Лесные звери	Развивать с помощью образной игры физические и нравственно-волевые качества, быстроту реакции и мышления, моторную память, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость и внимание. Учить сочетать темп движений с ритмом музыки. Упражняться в технике лазанья, подтягивания. Продолжать знакомить с правилами игры в бадминтон.	Ритмичная музыка; гимнастические стенки, веревочные лесенки, канат, кольца, турник; кегли, летающие тарелки, мешочки, 2 корзины, медбол; сетка высотой 120 см, бадминтонные ракетки, волан.
	71	Лыжная акробатика	Выявить свободное творчество детей в разных видах лыжного спорта, а также интерес и способности к какому-либо виду лыжного спорта. Упражняться в расслаблении.	Подготовленная площадка, где можно заниматься всеми видами лыжного спорта, удобно наблюдать за детьми и страховать их; лыжи, палки.
	72	Лыжный поход	Определить развитие выносливости в ходьбе на лыжах и умение проявлять силу воли и мужество при преодолении трудностей.	Лыжи, палки.
Март	73	Девочки и мальчики	Определить степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности отдельно среди мальчиков и девочек; наличие чувства ритма при выполнении упражнений с разными предметами; интересы к двигательной деятельности у девочек в упражнениях на гибкость, пластичность и легкость движений, у мальчиков — на силу, выносливость, скорость и ловкость; интересы девочек и мальчиков к определенным играм с разными предметами. Обратить внимание детей на разницу движений и игровых упражнений. Выявить проявления творчества в играх с разными предметами от дельно среди мальчиков и девочек. Упражняться в технике владения теннисными ракетками и мячами. Учить детей расслабляться после напряжения.	Музыка разная для мальчиков и девочек; палочки с лентами длиной 3 м; медболы; жгуты; спортивные снаряды по выбору детей; скакалки; мячи диаметром 15 и 20 см; теннисные ракетки.

74	Лыжные приключения	Развивать у детей ловкость, смелость, выносливость и уверенность в себе с помощью специально организованных приключений и развлечений; чувство самостоятельности и умение сохранять равновесие и самообладание в любых экстремальных ситуациях; умение ориентироваться в пространстве.	Лыжи, палки; 2-3 игрушки; мешочек; шайбы и хоккейные клюшки; мячи; городки, биты.
75	Зимний спортивный инвентарь	Познакомить детей с зимними соревнованиями, которые называются многоборьем, с целью выявления двигательных навыков, полезных для многих зимних видов спорта.	Лыжи, палки, санки, шайба, клюшки.
76	Что, где, когда	Упражняться в умении ориентироваться в пространстве и самостоятельно целенаправленно выполнять движения; в расслаблении. Развивать чувство ритма при движении под музыку. Учить детей технично, четко и осознанно выполнять все движения на разных спортивных снарядах и использовать полученные двигательные навыки и технику владения мячом в самостоятельной двигательной деятельности и в игре.	Песня О. Газманова «Карапузы»; маты; школьный козел; трап; гимнастическая скамейка; батуты; гимнастическая стенка; наклонные лестницы и доска; кольца; веревочные лесенки; подвесной обруч; баскетбольные корзины; мяч диаметром 20 см.
77	Зимние забавы	Учить детей перевоплощаться в образы разных героев, радоваться самим и приносить радость товарищам. Упражняться в технике и правилах игры с элементами хоккея. Развивать глазомер, умение ориентироваться в пространстве, умение соизмерять свои возможности, определять расстояние при метании.	Лыжи; палки; санки; городки; хоккейные клюшки; шайбы; ворота; кольца; кегли; висячие мишени.
78	До свидания, зима!	Учить детей придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.	
79	Физкульт	Воспитывать спортивный интерес, потребность в спортивных	Музыка маршевая и плавная; наклонная

	т-ура!	движениях и чувство удовлетворения от них. Упражняться в умении ориентироваться в пространстве; в согласованности движений парами при выполнении упражнений; в манипулировании малым мячом и бадминтонной ракеткой. Определить качество техники прыжков: степень умения слитно выполнять все фазы прыжков и при приземлении осуществлять амортизацию за счет сокращения и растягивания мышц ног и всего туловища; овладения техникой ведения мяча правой и левой ногой по прямой и зигзагом.	доска, маты; медболы весом 1 и 2,3 кг; дуги высотой 40 и 60 см; доска, кегли, расставленные на расстоянии 50 см; резиновый коврик; резинка, натянутая на высоте 40—65 см; гимнастический трап; мячи диаметром 20 и 6 см; бадминтонные ракетки.
80	До свидания, хоккей с шайбой!	Проверить знания детей о различиях между хоккеем с шайбой и хоккеем с мячом, знание правил игры в хоккей и интерес к играм с клюшкой; технику владения хоккейной клюшкой и шайбой на месте и в движении, в игровых упражнениях; степень освоения детьми способов обращения с клюшкой и умение применять их в игре по правилам. Учить подчиняться правилам. Упражняться в расслаблении.	Барьеры высотой 30-60 см; хоккейные клюшки и шайбы, кегли; ворота, отличительные знаки для команд.
81	Здравствуй, хоккей с мячом!	Выявить разницу между техникой игры в хоккей с шайбой и хоккей с мячом, а также интерес к этим играм.	Ворота, клюшки, Мячи.
82	Познай себя и свои способности	Направить внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Определить знание своего тела и дать понятие о различиях между движениями девочек и мальчиков. У девочек развивать плавность и пластичность движений, у мальчиков силу, ловкость и выносливость. Продолжать учить технике перемещения с мячом, забрасывания, передачи и отбивания его в движении. Упражняться в свободном выборе способа захвата бадминтонной ракетки, учить активно работать кистью руки и	Музыка: русская народная; тихая, медленная; ритмичная для гимнастических упражнений; палочки с лентами длиной 1—3 м; прозрачные платки на палках; булавы; обручи; скакалки; мячи диаметром 6—20 см; маты; шарф длиной 150 см; гимнастическая скамейка; возвышенная

			перемещаться в сторону волана.	доска; штанга весом 3-5 кг; медицинский жгут; спортивные снаряды; гимнастическая стенка; медболы весом 1-2—3 кг; тренажер педальный; школьный козел; трап; баскетбольные корзины на высоте 140—170 см; бадминтонные ракетки; воланы; сетка на высоте 120 см.
	83	Игры со скакалкой	В ходе игры-соревнования со скакалкой оценить технику прыжков, которую дети показывают сейчас по сравнению с той, что была осенью. Обратит внимание на умение манипулировать скакалкой и прыгать через скакалку разными способами. Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдении, учить достойно отвечать за нарушение правил. Упражняться в перестроениях со скакалкой.	Барьер высотой 30—50 см; короткие скакалки; кегли или кубики для построения крепости.
	84	Борьба за лучшую скакалку	Повторить занятие 83 с усложнением упражнений и выявлением лучших прыгунов среди девочек и мальчиков.	
Апрель	85	Космонавты	Через развитие сюжета рассказа учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая трудности. Определить степень умения владеть телом. Упражняться в осознанном управлении своими движениями, находясь на возвышенности и ограниченной площади. Развивать моторную память, быстроту реакции и мышления, мелкие мышцы пальцев. Фиксировать внимание детей на технике владения мячом в играх с элементами баскетбола.	Тихая медленная и веселая музыка; медболы; маты; наклонная доска; веревка; канат; доска плоская; школьный козел; баскетбольные корзины; мяч диаметром 20 см; по 4—6 колец на каждую пару детей.

86	Игры доброй воли	Определить степень заинтересованности, творчества и развития двигательных навыков в играх с мячом. Обратить внимание на активность и интерес к играм с мячом; на разницу игр с мячом девочек и мальчиков; на количество игровых упражнений с мячом; отметить, какие игровые упражнения доминируют у девочек, какие у мальчиков. Развивать координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Упражняться в расслаблении.	Барьеры высотой 30-60 см; мячи разных размеров; кольца; кегли; летающие тарелки; мешочки набивные; корзины; мишени на стене; медболы; хоккейные мячи.
87	Снайперы	Повторить занятие 23 с бегом на дистанцию 650 м.	
88	Найди себе спорт по душе	Определить количество детей, занимающихся продолжительное время увлеченно, с интересом на одном снаряде или с одним предметом, а также выявить тех, кто не нашел себя. Развивать смекалку, находчивость, внимание, мышление, память, умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции; творческую двигательную-игровую деятельность среди девочек и мальчиков.	3 обруча диаметром 100 см; медленная музыка; все спортивные снаряды, пособия и игры; скакалки; кольцеброс; бадминтонные ракетки; волан.
89	Цветик-семицветик	Определить спортивные желания детей и умение сочетать их со своими возможностями. Упражняться в выполнении гимнастических упражнений на снарядах; в умении подстраховывать себя во время упражнений на снарядах; учить чувствовать тело и контролировать свои движения. Учить владению мячом в любых игровых ситуациях; манипулировать клюшкой и мячом при обводах и бросках. Закреплять технику броска с соблюдением правил игры.	Ромашка с семью лепестками разного цвета; барьеры; бумы разной высоты; турник; веревочная лесенка; рукоход; бум наклонный; шины поперечные; шины продольные; щит; прыжковая яма; стойка; резинка; гимнастическая стенка; шест; горизонтальная лесенка; мячи диаметром 20 см; хоккейные клюшки и мячи; городки и биты.
90	День футбола	Развивать интерес к игре в футбол. Учить соблюдать правила игры; использовать полученные двигательные навыки при	Ворота; мяч диаметром 20 см или детский футбольный мяч;

		ведении мяча, остановке и отбивании его ногой; считаться с мнением судей; конфликтные ситуации обсуждать после матча.	отличительные знаки для футбольных команд.
91	Спорт любит сильных, смелых и выносливых	Воспитывать интерес, любовь и потребность в спортивной и целенаправленной двигательной деятельности. Определить степень умения владеть телом, выполняя упражнения на ограниченной возвышенности. Упражняться в качественном и четком выполнении движений на снарядах, в ловкости и умении владеть телом. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Медленная музыка; доска; гимнастическая скамейка; возвышенная доска; плоская доска; козел; батут; 2 пары колец; маты; 2 веревочные лесенки; 2 турника; обручи; палки; кегли; мячи; кольцо; медбол; обручи.
92	Веселые старты	Развивать выносливость, быстроту мышления, моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость, умение ориентироваться в пространстве. Определить знания детей о разных видах спорта, их сходствах и различиях. Упражняться в технике владения ракеткой и мячом.	Наградные медали; барьеры высотой 30 — 50 см; бум равновысотный; бум наклонный; веревочная лесенка ключами; рукоход, на конце которого висят ключи; шины поперечные и продольные; щит; прыжковая яма; гимнастическая стенка; шест с ключом; кегли или кубы (20 шт.); мячи диаметром и 20 см; теннисные мячи и ракетки; сетка; бадминтонные воланы и ракетки; хоккейные клюшки; городошные биты.
93	Лабиринт	Повторить занятие 92 на основе сюжетной игры, организованной по замыслу И.	
94	Спасатели	Посредством сюжетной игры развивать физические качества, силу воли, умение преодолевать трудности и стремиться к победе; глазомер. Учить владеть своим телом и познавать его. Упражняться в технике разнообразных движений на школьном	Эспандеры или жгуты; мячи диаметром 20 см; кегли; кольца.

			козле, в технике ведения мяча.	
	95	Детский стадион	Выявить интерес детей к спорту. Определить спортивные снаряды, на которых дети любят заниматься, выяснить, почему; выявить заинтересованность в спортивных эстафетах; любовь и интерес к хоккею среди мальчиков и девочек, к прыжкам через скакалку, к спортивным играм с ракетками и степень удовлетворения и наслаждения в играх с ракеткой.	Барьеры; снаряды полосы препятствий; флажки; кегли; обручи диаметром 100 см; гимнастические палки; мячи диаметром 6 и 20 см; клюшки хоккейные; короткие скакалки; бадминтонные и теннисные ракетки, мячи и воланы.
	96	Скоморохи	Повторить занятие 95 с использованием народного фольклора.	
Май	97	Акробатическая фантазия	Определить качество техники разных видов ходьбы; степень умения сохранять правильную осанку и осуществлять координацию движений; владеть своим телом, группироваться и сохранять группировку на протяжении всего полета в кувырке; степень гибкости и пластики. Упражняться в расслаблении.	Музыка маршевая, веселая, медленная; коврики; маты; снаряды; пособия; ковровые дорожки.
	98	На старт	Определить качество бега на выносливость; на скорость; техники владения клюшкой и мячом в движении; интересы, способности и степень умения проявлять творчество в игре. Упражняться в технике бросания биты в цель; в построении городошных фигур; соблюдении правил игры.	Секундомер; обозначения этапов дистанции (старт, финиш); флажки; хоккейные клюшки и мячи; городки и биты.
	99	Все выше и дальше	Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.	Прыжковая яма; отметка длины 50 см; мерные стойки; резинка; планка.
	100	Спортивные гимнаст	Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упражнений на снарядах. Повторить занятие 76 с поправкой на достигнутые	

	ы	успехи, включить другие формы творчества в двигательной деятельности, увеличить скорость лазанья.	
101	Через препятствия	Через игровую ситуацию активизировать двигательную деятельность и внимание детей. Определить уровень развития моторной памяти, пластичности медленных движений; умения ориентироваться в пределах спортивной площадки и полосы препятствий; использовать свой двигательный опыт при переходе от снаряда к снаряду. Учить детей соблюдать правила игры.	Барьеры высотой 30—50 см; все снаряды полосы препятствий; короткие скакалки; мишени.
102	Метальщики	Дать эмоциональный настрой на соревнования по метанию. Определить качество техники метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также вдаль. Упражняться в расслаблении.	Мишени на высоте 100—120 см; мешочки весом 100—250 г; мячи диаметром 6 см; обручи; кегли; кольцо.
103	Мы любим спорт	Выявить интерес и способности к спортивной и художественной гимнастике, акробатике и спортивным играм.	Возвышенная и плоская доски; гимнастическая скамейка; школьный козел; батуты; маты; музыка; веревочная лесенка; кольца; турник; теннисные и бадминтонные ракетки; малые теннисные мячи и воланы; мячи диаметром 6 см.
104	Школа мяча и Школа скакалки	Определить качество техники упражнений Школ мяча и скакалки, качество и количество игровых упражнений; количество детей, свободно владеющих техникой Школ мяча и скакалки; интересы и способности в игре с мячом и скакалкой; степень умения манипулировать скакалкой и мячом.	Связка ключей; барьеры высотой 30-50 см; мячи разных размеров; скакалки; спокойная музыка.
105	Лидеры	Определить, насколько у детей сформирована способность к организации и проведению игр, а также умение длительно играть	Все снаряды и пособия спортивной площадки.

			в какую-либо игру индивидуально и подгруппами.	
106	Спортивный фейерверк		Определить степень творческой двигательной деятельности, способности и интересы детей к разным видам спорта. Упражняться в расслаблении.	Музыка ритмическая и спокойная; все снаряды спортивного зала.
107	Туристический поход		Определить степень умения проявлять самостоятельность, выносливость, силу и ловкость в длительном походе по разнотипной местности. Привлечь родителей к организации спортивного мероприятия.	Мешочки; летающие тарелки; кегли; 2-3 мяча диаметром 20 см; мяч футбольный и ворота; сетка высотой 150-170 см.
108	Веселая ярмарка		Повторить занятия 106 и 107 (раздел «Старшая группа») с шутками, прибаутками, аттракционами и встречной эстафетой.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672464

Владелец Крашениникова Надежда Викторовна

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024