

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Аленушка» поселка Эгвекинота»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 21.08.2020 года



УТВЕРЖДЕНО
приказом по ОД № 127 от 21.08.2020 г.
заведующего МБДОУ «Детский сад
«Аленушка» п.Эгвекинота»
Н.В.Юмашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

руководителя физического воспитания

**составлена на основе примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**

под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

срок реализации программы

2020-2021 учебный год

Руководитель физвоспитания:
Овсянникова Н.А.

п. Эгвекинот
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Принципы построения программ
- 4 Структура физкультурного занятия в спортивном зале
5. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе
6. Формы организации двигательной деятельности
7. Общеразвивающие упражнения
8. Физкультурно-оздоровительная деятельность
9. Спортивно-оздоровительная деятельность
10. Физкультурно - досуговые мероприятия
11. Интеграция образовательных областей
- 12 Содержание программы по физической культуре по возрастным группам
13. Мониторинг освоения образовательной области «физическая культура
14. Взаимодействие со специалистами
15. Взаимодействие с родителями
16. Физкультурное оборудование и инвентарь
17. Технические средства обучения
18. Перечень программ, технологий, пособий
19. Перспективное планирование, годовой план, работа с родителями.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

2. Цель программы:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре

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

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

4. СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 1-я младшая группа
до 15 мин. - 2-я младшая группа
20 мин. - средняя группа
25 мин. - старшая группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1 мин. - 1-я младшая группа,
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

8 мин. - 1-я младшая группа,
11 мин. - 2-я младшая группа,
15 мин. - средняя группа,
17 мин. - старшая группа,
19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
2 мин. - старшая группа,
3 мин. - подготовительная к школе группа. мин.

5. СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков;

имитационные движения;

упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,
1,5 мин. - 2-я младшая группа,
2 мин. - средняя группа,
3 мин. - старшая группа,
4 мин. - подготовительная к школе группа.

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

9 мин. - 1-я младшая группа,
13,5 мин. - 2-я младшая группа,
18 мин. - средняя группа,
22 мин. - старшая группа,
26 мин. - подготовительная к школе группа.

6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный

характер),

2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

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

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

5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

7.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

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

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

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

равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

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

9. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

10. ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

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

11. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическая культура» (развитие физических качеств и	«Труд» (накопление опыта)

<p>накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей)</p> <p>«Социализация» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни)</p> <p>«Безопасность» (формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)</p> <p>«Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека)</p> <p>«Познание» (формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека)</p>	<p>здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда)</p> <p>«Чтение художественной литературы» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»)</p> <p>«Художественное творчество» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровье»)</p>
---	--

12. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

1 МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега.

Учить детей ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опуская головы.

Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазанье.

Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам.

Психофизические качества. Развивать психофизические качества. Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное построение
- В круг по зрительным ориентирам
- В колонну по зрительным ориентирам
- Шеренгу по зрительным ориентирам
- Парами

ХОДЬБА

- Стайкой за воспитателем в заданном направлении
- По кругу, взявшись за руки
- Парами, взявшись за руки
- В разных направлениях
- По дорожке шириной 20 см.
- Между предметами
- В колонне друг за другом не большими группами и всей группой
- Приставным шагом в сторону

БЕГ

- Стайкой на расстояние до 10 м
- В разных направлениях небольшими группами и всей группой
- За предметом или с ним
- В колонне не большими группами и всей группой
- По кругу
- Между двумя линиями
- В медленном темпе 30-40 с

ПРЫЖКИ

- Ритмические приседания и выпрямления
- Подпрыгивание на двух ногах
- Вверх
- На двух ногах, пытаясь продвигаться вперед
- В длину с места
- В глубину

КАТАНИЕ

- Мяча с горки или ската и бег за ним
- Мяча воспитателю двумя руками в положении сидя и стоя
- Мяча друг другу с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками снизу вперед и вверх
- От груди двумя руками вперед
- Воспитателю
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой (правой и левой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния до 1 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- Большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель
- Маленького мяча или мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125 см.
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- Маленького мяча с расстояния до 1 м. в вертикальную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка.

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках в разных направлениях
- На четвереньках к предмету (расстояние 3-4 м.)
- По дорожке между двух линий
- Под веревку, дугу высотой 30-40 см.
- Через бревно, лежащее на полу
- По стремянке произвольно
- Попытки влезания на вертикальную лестницу и спзания с нее любым удобным способом.

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2-2.5см)
- Ходьба по доске, положенной на землю
- Ходьба по наклонной доске шириной 25 см. (один конец приподнят на 15- 20 см.)
- Влезание на гимнастическую скамейку (высота 25 см.) и спзание с него
- Перешагивание через препятствия
- Ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см. одна от другой
- Перешагивание с ящика на ящик (стороны размером 50 х 50 см., высота 15 см.)
- Перешагивание из обруча в обруч
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Ходьба на четвереньках по доске, положенной на пол
- Последовательное перешагивание через различные предметы, положенные на расстоянии 20 см. один от другого
- Медленное кружение на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Мышка и слон
- Пызурь
- Птички и кот
- Самолеты
- Солнышко и дождик
- Курочка-хохлатка
- Птички в гнездышке
- Поезд
- Прокати большой мяч
- У медведя во бору
- Воробышки и автомобильным
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- Трамвай
- Лягушата
- С кочки на кочку
- Найди свой цвет
- Сова и мышки
- По ровненькой дорожке
- Мышки в кладовой
- Каравай
- Черный кот
- Сигналы светофора
- Спрячь игрушку и найди

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки

- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества.

Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- свободное
- в рассыпную
- в колонну по одному и парами
- в шеренгу
- в круг
- в полукруг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в 2-3 звена по ориентирам

ХОДЬБА

- Обычная в колонне
- Шеренгой с одной стороны зала на другую
- На носочках
- С высоким подниманием колен
- С выполнением заданий
- «Змейкой»
- Приставным шагом вперед и назад
- Вгорку и с горки

БЕГ

- В колонне
- По кругу, взявшись за руки, держась за веревку

- В разных направлениях
- С одной стороны зала на другую, расстояние 10-20 м.
- По прямой и по извилистой дорожке
- В чередовании с ходьбой
- Со сменой направления
- С ловлей и увертыванием
- В быстром темпе (расстояние 10 м.)
- В медленном темпе (50-60 с.)

ПРЫЖКИ

- Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь)
- Вверх с касанием предмета головой
- На двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места
- В плоский обруч, лежащий на полу
- В глубину (с высоты 15-20 см.)
- Через предмет высотой 5-10 см.
- С ноги на ногу
- Прямой галоп

КАТАНИЕ

- Мяча друг другу с расстояния 1,5-2 м. в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя
- Мяча через ворота (ширина 60-50 см.) с расстояния 1-1,5 м.

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Двумя руками от груди
- Двумя руками из-за головы
- Воспитателю с расстояния 1-1,5 м.
- Вверх и попытки ловить
- О землю и попытки ловить
- Большого мяча двумя руками через веревку
- Маленького мяча одной рукой через веревку

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от воспитателя с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5-2 м.
- В горизонтальную цель одной рукой
- Мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой
- В вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5 м

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 4-6 м.
- «Змейкой» между расставленными предметами
- По доске, положенной на пол
- Под веревку, дугу высотой 40 см.
- По наклонной доске, закрепленной на 2 перекладине гимнастической стенки
- Через бревно (верхний край приподнят на 40 см. от пола)
- На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом. • На гимнастическую стенку и спзания с нее любым удобным способом.
- По наклонной лестнице
- Под между ножками стула, обруча, расположенного вертикально

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба и бег по прямой дорожке, ограниченной линиями (ширина 25-20 см., длина 2,5-3 м.)
- Остановка во время ходьбы, бега
- Ходьба по доске, положенной на землю (ширина 20 см.)
- Ходьба по извилистой дорожке

- Ходьба по наклонной доске шириной (один конец приподнят на 20-30 см.)
- По шнуру
- Перешагивание через препятствия, расстояние между ними 20-25 см.
- Перешагивание через рейки лестницы, лежащей на полу
- Ходьба по кирпичикам, расстояние между ними 15 см.

Ходьба по гимнастической скамейке

- Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие
- Медленное кружение на месте в одну сторону, после отдыха кружение в другую сторону

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево

Положения и движения рук (одновременные, одноправленные):

- вперед-назад
- вверх
- в стороны

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте

ИГРЫ

- Бегите ко мне
- Догони мяч
- Мой веселый звонкий мяч
- Найди свой домик
- Умедведя во бору
- Бегите к кубику
- Мыши в кладовой
- Поезд
- Трамвай
- По ровненькой дорожке
- Найди свой домик
- Наседка и цыплята
- Птичка и птенчики
- Воробьишки и кот
- Кролики
- Найди свой цвет
- Птички вгнездышке
- Найди свою пару
- Кот и мыши
- Лягушата
- Курочка-хохлатка
- Горелки
- Жмурки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Прыги-присядь
- Разложи-собери

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;

4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться нском. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы

Ползание и лазание.
Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость

Построения и перестроения.

Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях.

Психофизические качества.

Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- Свободное
- Врассыпную
- В полукруг
- В колонну по одному, по два (парами)
- В круг

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- Из колонны по одному в колонну по парам в движении
- В звенья на ходу
- Повороты налево, направо и кругом, переступанием

ХОДЬБА

- В колонне со сменой ведущего
- В разных направлениях
- На пятках
- На внешней стороне стопы
- Мелкими и широкими шагами
- С разным положением рук
- По кругу с переменной направления
- Приставным шагом в сторону, вперед, назад
- В чередовании с другими движениями

БЕГ

- В колонне по одному и парами
- В разных направлениях с ловлей и увертыванием
- «Змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- С ускорением и замедлением темпа
- Со сменой ведущего
- По узкой дорожке, между линиями
- Широкими шагами
- В быстром темпе (расстояние 10-20 м.)
- В медленном темпе (1-1,5 мин.)
- 40-60 м. в чередовании с ходьбой

ПРЫЖКИ

- Подскоки вверх на месте: ноги вместе - ноги врозь; одна – вперед, другая -назад
- Подскоки на месте с поворотами, направо, налево
- Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя
- Подскоки на месте – 20 раз (повторить 2-3 раза с перерывом)
- Вверх на 2-х ногах с 3-4 шагов
- На 2-х ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.
- В длину с места (50-70 см.)
- В длину последовательно через 4-6 линий
- Из круга в круг
- В глубину с высоты 20-30 см.
- Последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.
- На месте на правой и левой ноге
- Прямой галоп
- Пытаться прыгать с короткой скакалкой

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.

- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)

- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя

- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте

- Отбивание о землю одной рукой

- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой

- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м

- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.

- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.

- Подлезание под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола

- В обруч, приподняты на 10 см от пола

- На животе по скамейке, подтягиваясь руками

- На четвереньках между предметами

- На четвереньках по скамейке

- По наклонной лестнице

- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу

- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применить чередующий шаг

- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег

- После бега по сигналу встать на скамейку

- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)

- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно

- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони

- Ходьба по ребристой доске

- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.

- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке

- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см.

- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу

- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз

- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)

- Ходьба по скамейке приставным шагом

- Стоять

- По гимнастической стенке с пролета на пролёт

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх

- вниз

- повороты направо, налево

- наклоны

Положения и движения рук (одновременные, поочередные):

- вверх-вниз, смена рук

- махи рук (вперед-назад, перед собой)

- вращения (одновременные двумя руками вперед-назад)

- сжимание и разжимание пальцев

- вращения кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)

- повороты (влево, вправо)

Положения и движения ног:

- приседания
- подскоки на месте и с продвижением
- галоп

ИГРЫ

- Найди себе пару
- Пробеги тихо-громко
- Огуречик, огуречик
- Котята и щенята
- «Мыши и кот»
- Цветные автомобили
- Совушка
- Мы веселые ребята
- Самолеты
- Лиса в курятнике
- У ребят порядок свой
- Карусели
- Проводник и заяц
- Птичка и птенчики
- У медведя во бору
- Перелет птиц
- Зайки в огороде
- Бездомный заяц
- С кочки на кочку
- Охотники и заяц
- Холодно-жарко
- Дракон (удав)
- Зайцы и волк

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносить свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
7. Ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
8. Принимать правильное положение при метании; ползать разными способами;
9. Подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2м;
10. Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей
- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры.

Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Психофизические качества и воспитание.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ

- В шеренгу
- В колонну по одному, парами
- В круг, полукруг, круг в круге
- В диагональ
- В рассыпную

ПЕРЕСТРОЕНИЕ самостоятельно без ориентиров

- Из шеренги в колонну
- В две колонны
- В два круга
- По диагонали
- «Змейкой»

ХОДЬБА

- На пятках, носочках, внешней стороне стопы
- Широким шагом
- В полуприсяде
- Со сменой положения рук
- Перекатом с пятки на носок
- В колонне с перестроением в пары
- «Змейкой»
- В чередовании с другими движениями
- С закрытыми глазами 3-4 м.
- Продолжительная в спокойном темпе 35-40 мин.

БЕГ

- Широкими шагами и мелкими шагами
- На носочках
- Высокоподнимая колени
- С выполнением заданий
- В сочетании с другими движениями
- В быстром темпе на расстояние 10м. (повторить 3-4 раза)
- На скорость 20-30 м.
- Челночный бег (3 раза по 10 м.)
- Чередование с ходьбой на 2-3 отрезках пути
- В медленном темпе (1,5-2 мин.)

ПРЫЖКИ

- По узкой дорожке на двух ногах 3-4 м.
- На двух ногах боком (правым и левым), перед и назад
- Попеременно на одной и другой ноге
- В длину с места 60-80 см.
- Из обруча в обруч
- На одной ноге по кругу, вперед прямо
- В глубину с высоты 30 см. в обозначенное место
- Боковой галоп
- Через длинную неподвижную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, стоя лицом к ней и боком
- В высоту с разбега 20-40 см.
- В длину с разбега 100 см.
- Через вращающуюся скакалку
- Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед
- На месте на двух ногах, одна нога вперед – другая назад, ноги скрестно – ноги врозь, подскоки с ноги на ногу, с поворотом вокруг
- На возвышение 20 см. с места

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу с расстояния 1,5-2 м.
- В ворота (ширина 50-40 см.) с расстояния 1,5-2 м.
- С попаданием в предметы с расстояния 1,5-2 м.
- Между предметами (длина дорожки 2-3 м.)
- Обруча в произвольном направлении

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 3-4 раз подряд)
- О землю и ловить его
- Друг другу с расстояния 1-1,5 м.
- Двумя руками от груди через веревку, натянутой на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2 м.)
- Двумя руками из-за головы в положении сидя и стоя
- Отбивание о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание о землю одной рукой
- О стену и ловля его (в индивидуальных играх)

ЛОВЛЯ МЯЧА

- Мяча от партнера с расстояния 1-1,5 м.

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2 м
- В даль правой и левой рукой (к концу года не менее 3,5-6,5 м.)

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках по прямой на расстояние 6-8 м.
- В сочетании с подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 40 см.
- Подлезанием под веревку, дугу, поднятую на высоту 60 см. не касаясь руками пола
- В обруч, приподняты на 10 см от пола
- На животе по скамейке, подтягиваясь руками

- На четвереньках между предметами
- На четвереньках по скамейке
- По наклонной лестнице
- Между рейками лестницы, стоящей боком на полу
- По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаюсь применять чередующий шаг
- По гимнастической стенке с пролета на пролет приставным шагом

РАВНОВЕСИЕ

- Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег
- После бега по сигналу встать на скамейку
- Ходьба по шнуру с мешочком на голове (вес 400г)
- Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по ребристой доске
- Ходьба по скамейке с носка, руки в сторону.
- Перешагивание через предметы, лежащие на скамейке
- Перешагивание через кубы, лежащие на полу рейки, приподнятые на 20-25 см..
- Разойтись на гимнастической скамейке, направляясь друг другу на встречу
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз
- Кружение на месте в одну сторону и в другую сторону (руки на поясе, руки в сторону)
- Ходьба по скамейке приставным шагом
- Стоять на одной ноге, вторая нога согнута и поднята коленом вперед

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Положения и движения головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Положения и движения рук:

- одновременные и поочередные, однонаправленные и разнонаправленные вверх (вниз), в стороны
- махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад)
- подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисть внутрь тыльной стороной)
- сжимание, разжимание, вращение кистей рук

Положение и движения туловища:

- наклоны (вперед, влево, вправо)
- повороты (влево, вправо)
- вращения

Положения и движения ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами —мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Ловля обезьян
- Прыгни-присядь
- Охотники и утки
- Разложи и собери
- Кто скорее к кегли
- Не оставайся на полу
- Жмурки
- Дорожка препятствий
- Стоп
- Ловкая пара

- Перелет птиц
- Мышеловка
- Рыбак и рыбки
- Перемени предмет
- Два Мороза
- Снайпер
- Не попадись
- Ловишка, лови ленту
- Третий лишний
- Охотники и звери
- Ловишки с ленточками
- Вышибала
- Цепи-цепи
- Горелки
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Бег под скакалкой
- Караси и щука

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота
- тренировка мелких мышц стопы
- формирование правильной осанки
- развитие координации движений рук и ног
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища
- тренировка глазомера
- тренировка координации движений
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание.

Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали.

При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних

конечностей

- развитие глазомера, меткости
- развитие координации движений
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается:

- чувство равновесия
- вестибулярный аппарат,
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение.

Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества.

Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

КАРТОТЕКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельнобыстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

ХОДЬБА

- Скрестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами
- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, сменяя ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке

- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, продвижением вперед
- В длину с места 80-100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске
- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С высоты спиной вперед
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- В длину с разбега 170-190 см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, спускание по диагонали
- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по-медвежьему (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- -поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- - отставляя одну ногу назад на носок
- - прижимаясь к стене
- поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки кподнимать и опускать плечи
- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку

Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекачиваться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейке гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх
- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами —мешочками, гантелями, набивными мячами

ИГРЫ

- Мышеловка
- Удочка
- Мы веселые ребята
- Передача мяча назад над головой в колонне
- Перелет птиц
- Гуси-Лебеди
- Ловишки с ленточками
- Пожарные на учении

- Не оставайся на полу
- Найди свою пару
- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Найди свой цвет
- Кто скорее до кегли
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Космонавты
- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Переправься по кочкам
- Караси и щука
- Третий лишний
- Бег под скакалкой
- Горелки
- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

13.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА.

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцоброс и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников

14.МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества.

Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

15.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями.

Так как большая часть жизни ребенка проходит в семье, развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи - родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребенка, занимаясь

регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Проблему оздоровления дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей.

16. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

17. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр 1 шт. (в физкультурном зале)

Аудиозаписи имеются и обновляются

18. Перечень программ, технологий, пособий

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

Перечень программ, технологий, пособий

Программы, технологии	Методические пособия	Дидактические пособия
<p>Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой (М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010г)</p> <p>Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» / под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2006</p>	<p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Вторая младшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2009г</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа. М., Мозаика-Синтез, 2009г</p> <p>Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа. М., Мозаика-Синтез, 2009г.</p> <p>Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе М.: Мозаика-Синтез, 2012год</p> <p>Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр М., Мозаика-Синтез 2011</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр М., Мозаика-Синтез, 2010г.</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду М., Мозаика-Синтез, 2008г.</p> <p>В.А.Доскин, Л.Г.Голубева Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка, М., Просвещение, 2006</p> <p>М.А.Рунова Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет, М., Просвещение, 2006</p> <p>Система физического воспитания в ДОУ (Маханева М.Д.) \ автор-составитель, О.М.Литвинова – Волгоград: Учитель, 2007</p>	

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. 3-7 лет». – М.: Мозаика-Синтез, 2010год Симакова Н.Д. «Физкультурные досуги с детьми младшего, среднего, старшего дошкольного возраста»– Екатеринбург, 1995 г Л.И.Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М., ВЛАДОС 2001	
---	--

19. Годовой план. Перспективное планирование

На 2020-2021 уч. год запланировано по 12 физкультурных досугов в каждой группе, 3 праздника в средней группе, 4 праздника в старших группах.

Цель: снять зажатость, нерешительность, скованность, развивать уверенность в своих силах, в своей причастности к общему делу, создавать радостное настроение

Так же в своем планировании отвожу работу с родителями.

Запланировала консультации, спортивные мероприятия родителями.

Работа с родителями:

Консультации для родителей:

- 1.«Значение и организация утренней гимнастики в семье».
2. «Как научить ребенка следить за осанкой»,
- 3.«Десять советов родителям»
- 4.«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
5. «Профилактика и коррекция плоскостопия»
- 6.Физкультурный уголок дома
7. «Ходьба для здоровья»;
8. «Овладение элементами игры в волейбол детьми дошкольного возраста

Участвовать на проектах совместно с родителями

«Игры народов Севера», вовлекать родителей в совместную с детьми выставку рисунков «Мама, папа, я спортивная семья

В физкультурно-оздоровительных мероприятиях использую разнообразные виды движений: от хорошо знакомых детям подвижных игр до совместной с взрослыми или сверстниками .

Всё это стимулирует активность детей («мы сами»), они начинают интересоваться умениями товарищей, помогают друг другу, обмениваются опытом, учатся действовать совместно.

На 2020-2021 запланирована работа по профилактике плоскостопия, осанки, так же различные игровые упражнения на укрепление мышц спины, ног, рук. массажи, дыхательная гимнастика.

Определена основная цель: развитие психически и физически здоровой личности, формирование и раскрытие творческой индивидуальности ребенка, укрепление его здоровья. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Вторая младшая группа

дата	мероприятия
сентябрь	Физ. Досуг «Здравствуй осень золотая.»
октябрь	Физ. Досуг « мы в лесок пойдём»
ноябрь	Физ. Досуг «Мишина малина» по стих. В. Степанова
декабрь	Физ. досуг «Ёлочка, елочка зелёная иголочка»
январь	Физ. Досуг «Здравствуй снеговик»
февраль	Физ. Досуг «Путешествие по зимнему лесу»
март	Физ. Досуг «Весна красна»
апрель	Физ. досуг «В гостях у игрушек»
май	Физ. досуг «Мой весёлый звонкий мяч»
июнь	Физ. Досуг «В гости к солнышку»
июль	Физ. Досуг «Звонкие погремушки»
август	Физ. досуг» Собирай урожай и на зиму запасай»

Консультации для родителей

«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»- октябрь

«Профилактика и коррекция плоскостопия»- февраль
 «Ходьба для здоровья»; - май

средняя группа

дата	Мероприятие
сентябрь	физ. Досуг « посади и собери урожай»
Октябрь	физ. Досуг « Пугало ищет друзей»
Ноябрь	физ. Досуг «По лесной тропинке»
Декабрь	физ. Досуг «Зимняя прогулка»
Январь	физ. Досуг «Зимние забавы»
февраль	физ. Досуг «Мы солдаты»
март	физ. Досуг «Весна красна»
апрель	физ. Досуг «Разноцветные шары»
май	физ. Досуг «Путь в страну здоровье»
июнь	физ. Досуг «Занимательная физкультура»
июль	физ. Досуг « Мы весёлые зверята»
август	физ. Досуг «Упражнения на фитболах»

Спортивные праздники

дата	мероприятия
декабрь	«Здравствуй, тундра»
февраль	«Мы солдаты – brave ребята»
июнь	«Здравствуй лето»

Консультации для родителей

- 1.«Значение и организация утренней гимнастики в семье».
2. «Как научить ребенка следить за осанкой»,
- 3.«Десять советов родителям»
- 4.«Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»

Старшая группа

дата	мероприятия
сентябрь	физ. Досуг « Любимые виды спорта»
Октябрь	физ. Досуг «Занимательная физкультура»
Ноябрь	физ. Досуг Эстафеты
Декабрь	физ. Досуг « В гости к ёлке мы придем»
Январь	физ. Досуг « Не боимся мы мороза»
Февраль	физ. Досуг «Зимние забавы»
Март	физ. Досуг «Морское путешествие»
Апрель	физ. Досуг « Страна здоровья»
Май	физ. Досуг « Игры со сказочными героями»
Июнь	физ. Досуг «Здравствуй, лето»
Июль	физ. Досуг « Мы на луг пойдём»
август	физ. Досуг « Собирай урожай и на зиму запасай»

Спортивные праздники

дата	мероприятие
декабрь	« Здравствуй, тундра»
февраль	«Мы , Богатыри»
апрель	« Идём тропой здоровья»
июнь	« Здравствуй , лето»

Консультации для родителей

- «Как научить ребенка следить за осанкой»,
- «Десять советов родителям»
- «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях»
- «Профилактика и коррекция плоскостопия»
- «Физкультурный уголок дома»
- «Ходьба для здоровья»;

Подготовительная группа

дата	Мероприятие

сентябрь	физ. Досуг «Любимые виды спорта»
октябрь	физ. Досуг «Мы туристы»
Ноябрь	физ. Досуг «Юные пожарники»
Декабрь	физ. Досуг «Зимние забавы»
Январь	физ. Досуг «Зимние игры»
Февраль	физ. Досуг « Мы богатыри»
Март	физ. Досуг «Волейбол»
Апрель	физ. Досуг «Путешествие в страну здоровья»
Май	физ. Досуг «Занимательная физкультуры»
Июнь	физ. Досуг «Ловкие, сильные, смелые»
Июль	физ. Досуг « Имитационные подвижные игры»
август	физ. Досуг « Спортивные игры»

Спортивные праздники

дата	Мероприятие
декабрь	« Здравствуй, лето»
февраль	«Наша Армия сильна»
апрель	«Отправляемся в поход»
Июнь	«Здравствуй , лето»

Консультации для родителей

«Профилактика и коррекция плоскостопия»

«Физкультурный уголок дома»

«Ходьба для здоровья»;

«Овладение элементами игры в волейбол детьми дошкольного возраста»

Перспективное планирование

2 младшая группа

Дата, месяц	задачи	пособия	О.В.Д. подвижная игра
СЕНТЯБРЬ	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разном направлениях, упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении; прыжках на двух ногах; ходьбе по уменьшенной площади, сохраняя равновесие.	Шнуры. (Длина 2.5-3 м.) см. стр. 23-25. Пензулаева	Ходьба и бег между двумя линиями(2-3 раза) Прыжки на двух ногах на месте(2-3раза) «Бегите ко мне» « Птички» Ходьба стайкой за воспитателем.
ОКТАБРЬ	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить прокатывать мяч при отталкивании; группироваться при лазании под шнур.	Мячи по количеству детей, мячи большого диаметра; две стойки. См. стр.25-27 Пензулаева	Прокатывания мяча Ползание с опорой на ладони и колени «Кот и воробушки» « Быстро в домик» «Найди жучка»
НОЯБРЬ	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Обруч (4 шт.) Шнуры (длина 2 метра) см. стр.28-29 Пензулаева	Упражнение на равновесие «Пойдем по мостику» Прыжки из обруча в обруч. Прокатывания мяча. « Догони мяч» « Ловкий шофер» «Машины поехали в гараж»
ДЕКАБРЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу по кругу с поворотом в другую сторону; развивать координацию движений при ползании.	Мячи большого диаметра на количество детей; Две дуги. Предметы(5-6 шт.) См. стр.30-31. Пензулаева	Прокатывания мяча в прямом направлении; Ползание между предметами, не задевая их. Ходьба и бег между предметами(5-6шт.) Игр. «Быстрый мяч» » Под. Игра «Зайка серенький

			умывается», «Кот и воробушки»
ЯНВАРЬ	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади, приземление на полусогнутые ноги в прыжках. Упражнять в прокатывании мяча друг другу; прыжках из обруча в обруч.	Две доски (ширина 25см., длина 2-3см.) Мячи на группу детей большого диаметра. Обручи по количеству детей, ленточки по количеству детей. См. стр.33 – 35 Пензулаева.	Прыжки «Через болото» Прокатывания мяча «Точный пас» Прыжки «Зайки мягкие лапки» Равновесие «В лес по тропинке» Подвижная игра «Ловкий шофер» «Где спрятался мышонок» «Найдем Зайченка»
ФЕВРАЛЬ	Развивать умение действовать по сигналу; упражнять в ползании; Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; развивать координацию движений; в равновесии.	Мячи среднего размера на пол группы детей; Две доски для ползания; предметы (5-6шт.) Флажки по количеству детей; ленточки по количеству детей. См. стр.35-37 Пензулаева.	Игровое упр. «Прокати и не задень»; «Проползи и не задень»; Ползание» Паучки» Ходьба на равновесие возле каждого кубика остановиться выполнить присед Подвижная игра «Поймай комара», «По ровненькой дорожке» Ходьба друг за другом или игра легкой подвижности
МАРТ	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, развивать ориентировку в пространстве; упражнять в приземление на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в прокатывание мяча	Кубики (6-8шт.) расставленные на 40см. друг от друга. Кубики по числу детей. Мячи по количеству детей, Скамейка (высота 20 см.) см. стр.38-41 Пензулаева.	Равновесие «пройди и не задень»; Прыжки «Лягушки попрыгушки» Прыжки со скамейки на мат; Прокатывания мяча друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик»; «Найдем птенчика»; «коршун и птенчики».
АПРЕЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; прокатывания мяча между предметами; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранение равновесия при ходьбе по доске.	Две доски; кубики по количеству детей; по обеим сторонам зала расположены 5-6шт. предметов(мячи, кегли); Две дуги. См. стр.41-43. Пензулаева.	Ползание «Жучки на брёвнышке» Равновесие «Пройдем по мостику» Прокатывания мяча между предметами. Ползание под дугой. Подвижная игра» Лягушки», «Птица и птенчики», Игры малой подвижности «Найдем лягушонка», «Найдем птенчика»
МАЙ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; прыжках на двух ногах между предметами. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	Набивные мячи(4-5шт.), Обручи по количеству детей. Мячи для подгруппы детей, 5-6 шнуров (косичек), Кольца по количеству детей. См. стр.45,50 Пензулаева	Равновесие «Перешагни не наступи» Прыжки «С пенёк на пенёк Прокатывания мяча между предметами. Под. Игра» Птица и птенчики», «Найди свой цвет» Игра малой подвижности по выбору детей.
ИЮНЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами; Разучивать прыжки в длину с места; упражнять в бросании мяча об пол и ловле его руками	Кубики по количеству детей, мячи по количеству детей, две скамейки, две веревки для выкладывания канавки (ширина 15	«Ровным шагом», Прыжки «Змейкой» «брось и поймай» Ползание на повышенной опоре; под. Игра «Зайка серенький сидит», под. Игра «Кролики», игра малой подвижности «Найдем зайку»

		см.)см. стр.54,57 Пензулаева.	
ИЮЛЬ	УПРАЖНЯТЬ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ, С ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАНИЯ; В ПРИЗЕМЛЕНИИ НА ПОЛУСОГНУТЫЕ НОГИ В ПРЫЖКАХ, повторить ползание между предметов	Обручи по количеству детей,, короткий шнур (косичка), обручи (диаметр 50 см.), мячи по подгруппам, гимнастическая скамейка. См. стр.60-62 Пензулаева	Ходьба боком , приставным шагом, Прыжки « через канавку» Прыжки из кружка в кружок , прокатывание мяча (8-10 раз) Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке « По ровненькой дорожке» Ходьба в колонне по одному.
АВГУСТ	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивать ориентировку в пространстве, в лазанье по наклонной доске, повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Платочки по количеству детей, шнуры (ширина 30 см.) Наклонная лесенка, Мячи по подгруппам . См. стр.68, 71 Пензулаева.	Ползание « медвежата», « Прокати и поймай» Дети произвольно выполняют упражнение Прыжки, кто прыгнет дальше. Лазание на наклонной лесенки. Под. Игра « Коршун и насекомая» Под. Игра Лягушки» Ходьба в колонне по одному.

Перспективное планирование Средняя группа

ДАТА	ЗАДАЧИ	ПОСОБИЯ	О. В. Д. и Под.игра
СЕНТЯБРЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, сохранять устойчивое равновесие, учить энергично отталкиваться от пола и приземляться, упражнять в прокатывание мяча. Упражнять в лазание под шнур, продолжать учить детей останавливаться по сигналу.	Кубики, флажки по количеству детей, мячи, две стойки.	О. В. Д. и Под.игра Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед. Прокатывание мяча друг другу. Ползание друг за другом по прямой. Бросание мяча и ловля двумя руками. Лазание под дугу Прыжки между предметами. Под. Игра «Огуречик, огуречик», « Найди себе пару», « Автомобили».
ОКТАБРЬ	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, закреплять умение прокатывать мяч друг другу Повторить ходьбу в колонне по одному, Повторить лазание под дугу, развивать глазомер, ритмично перешагивать через бруски.	Дуги, бруски, мячи по количеству детей, обручи, гимнастическая скамейка, косички, кегли по количеству детей, мешочки.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до косички. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывания мяча между предметами. Лазание под дугу. Подбрасывание мяча двумя руками. П/и «У медведя во бору», « Цветные автомобили», « Кот и мыши»,
НОЯБРЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, метание на дальность, упражнять в прыжках, упражнять в ползание на животе по гимнастической скамейке, Упражнять детей в бросках мяча о землю, повторить ползание на четвереньках. Прокатывание мяча, упражнять в ходьбе между предметами.	Гимнастическая скамейка, кубики по количеству детей, мячи (диаметр 20-25), набивные мячи. Шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейки с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнуры. Бросание мяча вверх и ловля. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание в шеренгах в прямом направлении. Прыжки на двух ногах между предметами.

			П/и «Самолёты», «Салки», « Лиса и куры», « Цветные автомобили».
ДЕКАБРЬ	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами, развивать глазомер при перебрасывание мяча друг другу, повторить ползание на четвереньках, учить правильному хвату рук за края скамейки при ползание на животе, повторить упражнение на равновесие.	Кубики по количеству детей, мячи, набивные мячи, платочки по количеству детей, шнуры.	Равновесие- ходьба по шнуру. Прыжкам на двух ногах через шнуры. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки со скамейки. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание в прямом направлении. Ползание по гимнастической скамейки. П/и «Птички и кошка», « Зайцы и волк», «У медведя во бору».
ЯНВАРЬ	Упражнять детей в ходьбе между предметами, повторит упражнения в прыжках. Упражнять в ходьбе со сменой направляющего .Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка, кегли (5шт), обручи по количеству детей, мячи, шнуры, канат.	Отбивание малого мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Прокатывание мячей друг другу в парах. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура продвигаясь вперёд. Лазание под шнур.
ФЕВРАЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задание в прыжках. Прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ловля мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления.	Гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, мячи по количеству детей, обручи, кегли.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Перешагивание через набивные мячи. Прыжки через бруски. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренге. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейки.
МАРТ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения. Упражнять детей в прыжках с места, в бросании мячей сетку. Прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, доска, шнуры .Мячи, мешочки, обручи, флажки.	Лазание по гимнастической скамейки. Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах через шнур. Прокатывание мяча между предметами. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове П/и « Самолёты», « Охотники и зайцы», « Лошадка».
АПРЕЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, метание мешочков в горизонтальную цель. Повторить ползание на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Мячи по количеству детей. Гимнастическая скамейка, Мешочки , кегли, Обручи.	Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой несколько раз. Метание мешочков в цель. П/и « Совушка», « Птички и кошка», « Догони пару».
МАЙ	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при	Скакалка, мячи по количеству детей, мешочки,	Прыжки через шнур. Метание мешочков. Прыжки на правой и левой ноге.

	ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять в ходьбе колонной по одному, повторить ходьбу со сменной направленности, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	предметы, палки гимнастические по количеству детей.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.
ИЮНЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, повторить задание в прыжках. Прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Ловля мяча двумя руками, закреплять навык ползания на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления.	Гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, мячи по количеству детей, обручи, кегли.	Прыжки на двух ногах через шнуры. Прокатывание мячей друг другу. Перешагивание через набивные мячи. Прыжки через бруски. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренге. Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке.
ИЮЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения. Упражнять детей в прыжках с места, в бросании мячей сетку. Прокатывание мяча между предметами, упражнять в ползании на животе по скамейке. Упражнять в равновесии и прыжках.	Гимнастическая скамейка, доска, шнуры. Мячи, мешочки, обручи, флажки	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по доске, лежащей на полу. Прыжки на двух ногах через шнур. Прокатывание мяча между предметами. Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове П/и « Самолёты», « Охотники и зайцы», « Лошадка».
АВГУСТ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, метание мешочков в горизонтальную цель. Повторить ползание на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	Мячи по количеству детей. Гимнастическая скамейка, Мешочки, кегли, Обручи	Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча одной рукой несколько раз. Метание мешочков в цель. П/и « Совушка», « Птички и кошка», « Догони пару

Перспективный план старшая группа

ДАТА	ЗАДАЧИ	ПОСОБИЯ	О.В.Д. и под. Игра
СЕНТЯБРЬ	Упражнять детей строиться в колонну по одному; упражнять в ходьбе и беге колонной. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, Разучивать игровые приемы с мячом	Гимнастическая скамейка, мячи на подгруппу детей, набивные мячи(5 шт.). Мячи малые на количество детей для выполнения О.Р.Д.См. стр.14, 19 Пензулаева.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой и ловля двумя. Под. Игра «Мышеловка. « У кого мяч»
СЕНТЯБРЬ	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Развивать ходьбу и бег с изменением темпа движения, разучить пролезание через обруч боком, повторить упражнения на равновесие и прыжках.	Гимнастическая скамейка, обруч, Мячи по количеству детей, Канат, гимнастические палки по количеству детей для выполнения О.В.Д. См стр.20,25 Пензулаева.	Ползание по гимнастической скамейке Равновесие - ходьба по канату. Бросания мяча вверх с хлопком. Пролезание в обруч прямо и боком Под. Игра « мы весёлые ребята», «удочка»

ОКТЯБРЬ	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин.; ходьбе приставным шагом по гимнастической доске. Упражнять в прыжках в высоту, повторить бег с препятствием.	Гимнастическая палка по количеству детей, гимнастическая скамейка, канат, мячи см. стр.27, 29 Пензулаева	Ходьба по гимнастической доске Прыжки на двух ногах через шнур Передача мяча двумя руками от груди Под. Игра «Птицы улетают», Игра «Найди и промолчи». Под. Игра «Не оставайся на полу»
ОКТЯБРЬ	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать глазомер при метание в цель. Упражнять в ходьбе парами, повторить лазанье через обруч, упражнять в равновесии в прыжках	Обручи по количеству детей. Гимнастическая скамейка, маленький мяч по количеству детей, дуги, Набивные мячи. См. стр. 32, 35. Пензулаева.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой Лазанье _ пролезание под дугу прямо и боком (4-5 раз) Равновесие _ перешагивание через набивные мячи.(2-3 раза) Пролезание в обруч боком. Прыжки на двух ногах на мат. Под. Игра «Удочка», «гуси, гуси»
НОЯБРЬ	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, перебрасывание мяча в шеренгах, упражнять в ходьбе с изменением направления движения, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, Мячи (диаметр 6 -8 см.) см. стр.38, 41 Пензулаева	Прыжки на левой и правой ноге по переменно Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой, ведение мяча в ходьбе Равновесие - ходьба по гимнастической скамье Перебрасывание мяча друг другу Под. Игра «Не оставайся на полу», «Пожарные на учение», «Найди и промолчи»
НОЯБРЬ	Упражнять в ходьбе между предметами, равновесии, Упражнять в прыжках, повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя.	Гимнастическая скамейка, Мячи по количеству детей, Набивные мячи, мешочки .Канат. См. стр.43, 46. Пензулаева	Ведение мяча в ходьбе на расстояние 6 м. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами. Подлезание под шнур прямо и боком Прыжки на правой и левой ноге. Под. Игра «Ловишки перебежки», «Удочка» «Пожарные на учение»
ДЕКАБРЬ	Учить сохранять провальную дистанцию друг от друга при беге и ходьбе. Повторить перебрасывание мяча; Повторить прыжки по переменно тот на правой то на левой ноге; упражнять в ползание и переброски мяча.	Флажки по количеству детей, набивные мячи, мячи по количеству детей, обручи по количеству детей, наклонная доска. Гимнастическая скамья. См. стр. 47, 51 Пензулаева.	Ходьба по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба через набивные мячи. Переброска мячей друг другу в парах в произвольным способом. Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. Под. Игра «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу»
ДЕКАБРЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке. Равновесие и прыжках. Закреплять бег и	Мячи большого диаметра, Гимнастическая скамейка, Мешочки с песком. Предметы (кубики, набивные	Лазанье на гимнастическую, не пропуская реек. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке , перешагивание предметы. Прыжки на двух ногах между

	ходьбу по кругу.	мячи, кегли и т.д.) См. стр.52, 56. Пензулаева	предметами. Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса»
ЯНВАРЬ	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске, повторять перебрасывание мяча, Упражнять в ползании и переброске мяча, упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, закреплять умение ловить мяч, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Мячи большого диаметра. Гимнастическая скамейка, мешочки по количеству детей, набивные мячи,	Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах между кеглями, перебрасывание мяча друг другу. Под. Игры «Мы весёлые ребята», «Смелые воробушки», «Летает не летает».
ФЕВРАЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, повторить упражнения в прыжках и забрасывания мяча в корзину. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления полусогнутые ноги. Упражнять в лазании под дугу.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, бруски 5-6 шт., мячи по количеству детей, дуги, набивные мячи.	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через бруски, бросание мячей в корзину, бег по гимнастической скамейке. Под. Игры «Охотники и зайцы», «Мороз красный нос», «Кто быстрее».
ФЕВРАЛЬ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в лазании под палку и перешагивание через неё, лазание на гимнастическую стенку, повторить задание в прыжках и с мячом.	Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, мешочки по количеству детей	Метание мешочков в вертикальную цель, Подлезание под палку, перешагивание через шнур, ползание по гимнастической скамейке, прыжки с ноги, на ногу продвигаясь вперед.
МАРТ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, разучить прыжок в высоту с разбега, упражнять в метании мешочков в цель,	Мешочки по количеству по количеству детей. Канат, набивные мячи, мячи по подгруппам	Равновесие _ ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, прыжки на двух ногах через набивные мячи, перебрасывание мяча друг другу. Прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание на четвереньках по прямой линии. Под. Игра «Летает, не летает», «Медведи и пчелы».
АПРЕЛЬ	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метание. Повторить бег и ходьбу между предметами, разучивать прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обруча, Упражнять в длительном беге, развивать выносливость	Набивные мячи, мешочки по количеству детей, гимнастическая скамейка, скакалки, обручи по количеству детей. Мячи по количеству детей	Прыжки на месте через скакалку, Прокатывание обруча друг другу Ходьба по гимнастической скамейке Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя Лазание по гимнастической стенке Ходьба между набивных мячей Под. Игра «Горелки», «Удочка», «Стой»

МАЙ	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по сигналу, ходьба с перешагиванием предметов в колонне по одному, упражнять в прыжке в длину с разбега, упражнять в перебрасывание мяча друг другу, повторить упражнения на равновесие, повторить бег на скорость, развивать навык ползания по гимнастической стенке.	Мячи по количеству детей Обручи Гимнастическая скамейка Дуги Скакалки по количеству детей.	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через предмет Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях Лазание на гимнастическую стенку Ходьба на носках между набивными мячами. Под. Игры «Горелки», «Гуси-лебеди», «Мышеловка», «Пожарные на учение»
ИЮНЬ	Упражнять детей в беге, развивая выносливость, сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре, повторить прыжки в высоту, упражнять в подлезании под шнур, повторить ходьбу с выполнением упражнений в движении, лазание по гимнастической Скамейки. упражнять в равновесии и прыжках.	мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка, набивные мячи, Кегли по количеству детей Палки по количеству детей	Прокатывание набивных мячей Ходьба на носках между предметами Лазание по гимнастической скамейки Прыжок в высоту с разбега Подлезание под дугу Ходьба по горизонтальному бревну. Под. Игры «Затейники», «Мы весёлые ребята», «Не оставайся на земле», «Удочка»
ИЮЛЬ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, Упражнять в перебрасывание мячей и прыжки в высоту, упражнять прыжки в длину с разбега, метание в горизонтальную цель, повторить лазание по гимнастической стенки, прыжки через короткую скакалку.	Скакалка по числу детей Гимнастическая палка по числу детей Мешочки, кубики Обручи по числу детей. Мячи большого размера по числу детей	Прыжки в длину с разбега Бросание мяча вверх и о землю Прыжки в высоту с разбега Переброска мячей шеренгах Ходьба по бревну боком приставным шагом Лазание по гимнастической стенки Под. Игра «Карусели», «Караси и щуки», «Ловишки», «Мышеловка»
АВГУСТ	Упражнять детей в ходьбе и беге меду предметами, повторить прыжки через бруски, повторить метание мешочков в даль, упражнять ползание по гимнастической скамейки, бросание мяча в корзину, повторить ходьбу с подниманием колен,	Обруч, мячи по количеству детей, Гимнастическая скамейка. Мешочки, бруски. Мячи большие	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейки. Прыжки через скакалку Прыжки на двух ногах через бруски. Отбивание мяча двумя руками Перебрасывание мяча друг другу. Метание мешочков в даль Под. Игра «Охотники и зайцы», «Горелки», «Гуси-лебеди», «Мышеловка»

Перспективный план подготовительная группа

ДАТА	ЗАДАЧИ	ПОСОБИЯ	О.В.Д И ПОДВИЖНАЯ ИГРА
СЕНТЯБРЬ	Проверка навыка построения в шеренгу и равнение в шеренге. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Обучение	Мячи по количеству детей, верёвка, скакалка. См. стр.5-8 Уч. «Комплекс физ. Занятий по под. Гр.	Подпрыгивание- дети стоят лицом к натянутой верёвке и делают по пять подпрыгивание, стараясь достать верёвку. Подбрасывание и ловля мяча

	отталкиванию мягкому приземлению в прыжке на месте обучение бросанию и ловле мяча. Перебрасывание мяча друг другу снизу. Обучение прыжкам через скакалку.		двумя руками Прыжки через скакалку.
СЕНТЯБРЬ	Разучивание комплекса упражнений с мячом. Проверка навыка построения в шеренгу. Перебрасывания мяча друг другу. Отбивание мяча одной рукой, обучение спрыгиванию. Разучивание комплекса со скакалкой	Мячи по количеству детей, скакалки, гимнастическая скамейка. См. стр.9, 14 Занятия по под. Гр.	Спрыгивание с гимнастической скамейки, Отбивание мяча одной рукой, Подпрыгивание с места с мягким приземлением. Перебрасывание мяча одной шеренги в другую из-за головы. Под. Игра « Охотники и зайцы», « Ловишка бери ленту», «Удочка»
ОКТАБРЬ	Совершенствование ходьбы парами со сменой направления. Закрепление навыка отбивание мяча о пол с мячом. Разучивание комплекса упражнений с верёвочкой. Развивать чувство равновесия в ходьбе по гимнастической скамейке. Обучение лазанью по гимнастической стенке.	Верёвка круговая, 2 гимнастические скамейки, мячи по числу детей, верёвка с грузом на конце Флажки по количеству детей. См. стр.15, 19. Комплекс для подготовительной группы.	Проползи на четвереньках по гимнастической скамье Лазанье по гимнастической стенке Упражнение на равновесие. Пройти по бревну, на каждый шаг меняя положение рук. Подпрыгивание на месте с мягким приземлением. Под. Игра « хитрая лиса», « Мышеловка», « Волк во рву».
НОЯБРЬ	Закреплять навыки в подлезании. Развитие чувство равновесия в ходьбе по разложенным кубам. Разучивание комплекса с гимнастической палкой. Закреплять навыки лазания по гимнастической стенке. Совершенствовать бросание, ловли и отбивания мяча от пола. Обучение метания в горизонтальную цель.	Флажки по числу детей, верёвка, кубы, гимнастические палки, гимнастическая скамейка. См. стр.22, 25 Комплекс для под. Группы.	Метание в цель. Ходьба по гимнастической ходьбе. Ходьба по ровно разложенным кубам с последнего спрыгнут Лазание по гимнастической стенке, Под. Игра « Ловишка бери ленту» ,» Волк во рву», Кто быстрее к своему флажку.
НОЯБРЬ	Обучение упражнениям в равновесии на уменьшенной площади опоры. Совершенствование бросание, ловле и отбивании мяча от пола. Совершенствование навыка метания в цель. Обучение бега по наклонной плоскости.	Гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, верёвка, гимнастическая скамейка. См. стр.26, 30 Комплекс для под, группы	Подбрасывания мяча вверх и ловля. Лазание по гимнастической стенке Пройти по рейки с мешочком на голове, руки в стороны приставным шагом, Отбивание мяча с продвижением вперёд.
ДЕКАБРЬ	Разучивание комплекса упражнений мячом. Закрепление навыка ходьбы на четвереньках проползанные через обруч. Совершенствовать прыжки с места. Закреплять навык	МЯЧИ ПО КОЛИЧЕСТВУ ДЕТЕЙ, СКАМЕЙКА, Обручи ,верёвка с грузом на конце. См. стр. 35,39 комплекс под. Группы.	Проползи на четвереньках по гимнастической скамейки. Лежа на животе. Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейки Прыжки в длину с места Подбрасывание и ловля мяча

	подбрасывания и ловли мяча одной рукой. Разучивание игры « Два Мороза »		каждой рукой. « Два Мороза», « Удочка», « Пустое место»
ДЕКАБРЬ	Совершенствовать прыжки с места. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке переменным шагом, закреплять навык подбрасывания и ловли мяча. Обучение прокатывания обруча.	Обручи по количеству детей, лестница, резиновые мячи, флажки по количеству детей, ребристая доска. См. стр. 39,42 комплекс для под. группы	Прыжки в длину с места Ходьба по ребристой доске Подбрасывание мяча и ловля с поворотом, с хлопком. Под. Игра «кто первый добежит до флажка» « Кто быстрее пролезет в обруч» «Два Мороза»
ЯНВАРЬ	Разучивание комплекса упражнений на гимнастических скамейках, закрепление навыка ходьбы на четвереньках и Пролезание в обруч, совершенствовать прыжки в длину с места, бросание и ловля мяча, совершенствовать лазанья переменным шагом, обучение прокатыванию обруча.	Обручи по количеству детей, флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка, ребристая доска.	Ходьба на четвереньках по гимнастической скамейки, прыжки в длину с места, ходьба по ребристой доске, подбрасывание и ловля мяча. Под. Игры: «Кто быстрее пролезет в обруч», «Два мороза», « Кто первый добежит до флажка», «Пустое место»
ФЕВРАЛЬ	Закрепление навыка в подлезании, совершенствовать прыжки с места. Обучение метания в горизонтальную цель, совершенствовать лазанье по гимнастической стенке, Обучение прыжкам с разбега, обучение ходьбе по наклонной плоскости, обучение отталкиванию ногой в прыжке в высота. Обучение лазанью по наклонной лестнице.	Лестница, гимнастическая скамейка, веревка. Мячи, кольца- палочки для « Серсо», мат, мешочки по количеству детей.	Пролезание под верёвку, метание в горизонтальную цель, лазание по гимнастической стенки, прыжки в длину с места, ходьба по наклонной плоскости, прыжки в высоту с разбега, прикатывание мяча под верёвку.
МАРТ	Закреплять навык в Подлезании. Совершенствовать прыжки в длину с места. Обучение метание в цель. Закреплять навык лазания по гимнастической стенки. Обучение прыжков в длину с разбега, ходьба по наклонной плоскости. Обучение отталкиванию одной ногой в прыжке в высоту.	Мячи по количеству детей Стойки, гимнастическая скамейка, мешочки, ленточки по количеству детей Большие мячи, верёвка для подлезании	Подлезании под верёвку. Прыжки с места в длину. Метание в горизонтальную цель. Лазание по гимнастической стенки
МАРТ	Обучение прыжкам в высоту с разбега, совершенствовать бросание и ловли мяча снизу двумя руками Обучение лазанию по наклонной лестнице, воспитание точности и	Палки по числу детей, мат, мячи, лестница, гимнастическая скамейка, Стойка, верёвочка.	Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку, Прыжки через верёвку чередуя с ходьбой, лазание по наклонной лестнице, ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места.

	ловкости, совершенствование бега с увёртыванием, метание в цель в игре		
АПРЕЛЬ	Обучение подлезанию и перелезанием через препятствие. Совершенствование прыжка в длину. Обучение прыжкам через скакалку. Закреплять навыки бросания мяча в горизонтальную цель. Обучение прыжкам в высоту с разбега. Совершенствовать прыжка в длину с места. Подлезание под препятствие. Воспитание ловкости быстроты.	Обручи, ленточки, Мешочки, маты, обручи по количеству детей, стойки для прыжков, гимнастические скамейки, скакалки, мячи для метания.	Прыжки в высоту с разбега через натянутую верёвку, Прыжки через верёвку чередуя с ходьбой, лазание по наклонной лестнице, ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места.
МАЙ	Обучение лазанию по наклонной лестнице. Проверка умения строиться в колонну по четыре. Совершенствование бросания мяча и ловли. Совершенствования прыжка в высоту с разбега и прокатывания обруча. Совершенствования метания в горизонтальную цель. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Закрепление навыка в подлезании и равновесии.	Мячи по числу детей, гимнастическая лестница, обручи по количеству детей, стойки, кубики, мешочки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, бревно, дуги для подлезания.	Лазание по наклонной лестнице. Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча снизу двумя руками. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в высоту.
ИЮНЬ	Совершенствование прыжков с места в длину и лазания по лестнице. Совершенствование метания в цель, прыжки в длину с разбега. Закрепление навыка в прыжках в высоту с места. Совершенствование прокатывания и ведение мяча. Прокатывание обруча. Совершенствование упражнений на равновесие. Прыжки в высоту с разбега.	Мячи по числу детей, гимнастическая лестница, обручи по количеству детей, стойки, кубики, мешочки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, бревно, дуги для подлезания.	Прыжки в длину с места. Лазание по гимнастической лестнице. Метание мяча на дальность правой и левой рукой Прыжок в высоту с места. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Прокати не урони». Метание в вертикальную цель. Спрыгивание с высоты 70 см. Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове.
ИЮЛЬ	Обучение подлезанию и перелезанием через препятствие. Совершенствование прыжка в длину. Обучение прыжкам через скакалку. Закреплять навыки бросания мяча в горизонтальную цель. Обучение прыжкам в высоту с разбега. Совершенствовать прыжка в длину с места. Подлезание под препятствие.	Обручи, ленточки, Мешочки, маты, обручи по количеству детей, стойки для прыжков, гимнастические скамейки, скакалки, мячи для метания.	Прыжки в длину с места. Лазание по гимнастической лестнице. Метание мяча на дальность правой и левой рукой Прыжок в высоту с места. Прыжок в высоту с разбега. Игра «Прокати не урони». Метание в вертикальную цель. Спрыгивание с высоты 70 см. Ходьба по гимнастическому бревну с мешочком на голове.

	Воспитание ловкости быстроты		
АВГУСТ	Обучение лазанию по наклонной лестнице. Проверка умения строиться в колонну по четыре. Совершенствование бросания мяча и ловли. Совершенствования прыжка в высоту с разбега и прокатывания обруча. Совершенствования метания в горизонтальную цель. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Закрепление навыка в подлезании и равновесии.	Мячи по числу детей, гимнастическая лестница, обручи по количеству детей, стойки, кубики, мешочки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, бревно, дуги для подлезания	Лазание по наклонной лестнице. Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча снизу двумя руками. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки в высоту.