

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №52 «Берёзка»

СОГЛАСОВАНО

Зам. зав. по ВМР №52 «Берёзка»

Скворцова С.Н. Большак
«30» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ №52 «Берёзка»

Старчикова Е.Н.

«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для детей дошкольного возраста
(3-7 лет)**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Золотько Галина Владимировна

2019г.
Содержание.

1. Пояснительная записка
2. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура»
3. Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей
4. **Вторая младшая группа**
 - 4.1. Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет
 - 4.2. Организация деятельности во второй младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»
 - 4.3. Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств на занятиях по физической культуре
 - 4.5. Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
5. **Средняя группа.**
 - 5.1. Характеристика возрастных возможностей детей 4- 5 лет
 - 5.2. Характеристика физического развития детей 4-5 лет
 - 5.3. Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств - на занятиях по физической культуре
 - 5.4. Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
 - 5.5. Требования к уровню подготовки воспитанников
 - 5.6. Тестовые методики для детей средней группы.
 - 5.7. Нормативы физической подготовленности дошкольников
6. **Старшая группа.**
 - 6.1. Характеристика возрастных возможностей детей 5-6 лет
 - 6.2. Характеристика физического развития детей 5-6 лет
 - 6.3. Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – на занятиях по физической культуре
 - 6.4. Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
 - 6.5. Требования к уровню подготовки воспитанников
 - 6.6. Тестовые методики для детей старшей группы.
 - 6.7. Нормативы физической подготовленности дошкольников
7. **Подготовительная группа**
 - 7.1. Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет
 - 7.2. Характеристика физического развития детей 6-7 лет
 - 7.3. Календарно-перспективное планирование физкультурных занятий
 - 7.4. Требования к уровню подготовки воспитанников
 - 7.5. Тестовые методики для детей подготовительной группы
 - 7.6. Нормативы физической подготовленности дошкольников
8. **Логопедическая группа.**
 - 8.1. Физкультурно-речевые занятия для детей с недостатками речи»
 - 8.2. Для оптимизации коррекционно-педагогической работы с детьми 5-6 лет, нуждающимися логопедической помощи
 - 8.3. Для оптимизации коррекционно-педагогической работы с детьми 6-7 лет, нуждающимися в логопедической помощи
 - 8.4. Содержание непосредственно образовательной деятельности по логоритмике
 - 8.5. Перспективное планирование занятий по лексическим темам
9. Способы проверки знаний, умений, навыков
10. Создание условий для проведения диагностики
11. Список литературы

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 52 «Березка».

Цель **«Программы»** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

Задачи программы:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
 - создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
 - знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
 - содействовать охране и укреплению здоровья детей;
 - обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
 - формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения, эпизодическое использование логоритмических занятий в логопедической группе — это профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии ребёнка посредством сочетания слова и движения.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, минутки здоровья и др.).

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: октябрь - вводная, апрель - май — заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости).

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Младшая группа – 10-15 минут

Средняя группа – 20-25 минут;

Старшая группа – 25 - 30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Третье физкультурное занятие проводится воспитателем во время организации прогулок.

Спортивные праздники 2 – 3 раза в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц - 12, в год — 108, включая контрольные занятия.

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение **цели** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих

задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Связь с другими образовательными областями

«Труд»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умения помогать взрослому в организации процесса питания. - Воспитывать потребность ухаживать за своими вещами. - Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
«Социализация»	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умения согласовывать действия со сверстниками. - Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности. - Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.
«Коммуникация»	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к совместным подвижным играм. - Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них.
«Познание»	<ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений. - Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.
«Безопасность»	<ul style="list-style-type: none"> - Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарем.
«Музыка»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Учить сочетать движения с музыкой.

Создание развивающей среды для реализации программы.

Направление развития	Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования
Физическое развитие	<p>Физкультурный зал : - напольный мини-батут, - магнитофон, - стенка шведская гимнастическая, - спортивные маты, - скамейка гимнастическая, - мягкие модули, - ребристые доски, - щит баскетбольный с корзиной, - дуги для подлезания, - канаты , - обручи пластмассовые, - палки гимнастические, - мячи, - скакалки, - шнуры разной длины, - нетрадиционные виды спортивного оборудования, изготовленные педагогами.</p> <p>Тренажерный зал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренажер «Беговая дорожка» (1), - тренажер «Велосипед» (1), - тренажер «Гребля» (1), - тренажер «Степ» (2) <p>Спортивная площадка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баскетбольная площадка, - полоса препятствий, - лесенки для лазания,

Количество занятий и их продолжительность в разных возрастных группах.

Возрастные группы	Количество занятий (общее)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	10 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	15 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	20 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	25 мин.
Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет	72 (в зале) 36 (на прогулке)	3	30 мин.

Работа с родителями.

Разъяснить родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

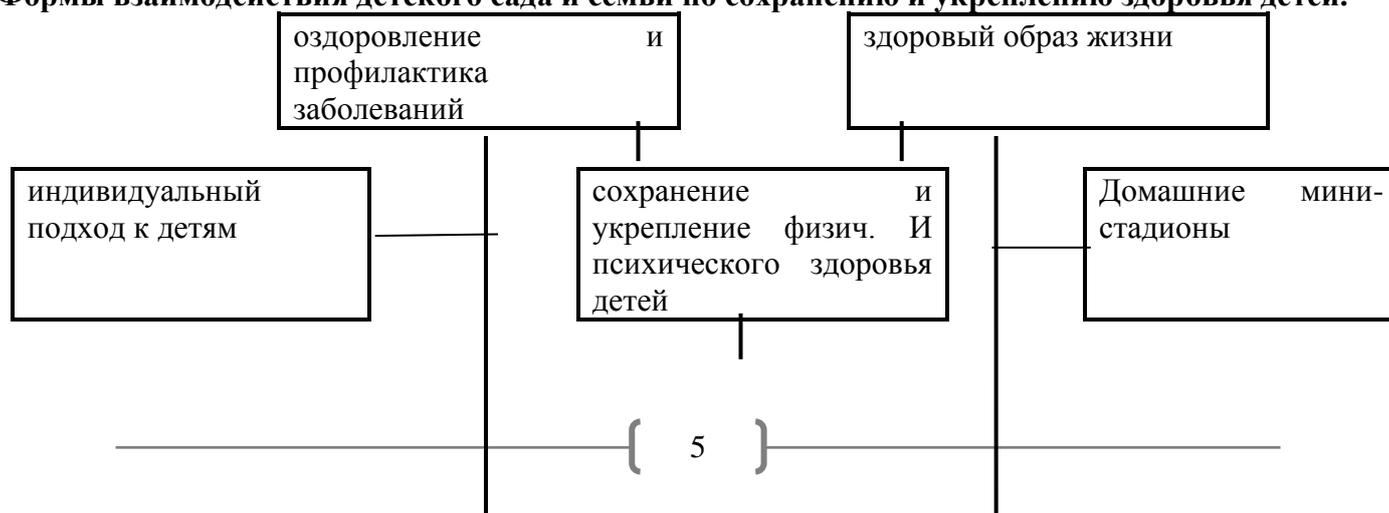
Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными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

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

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

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

Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.





Вторая младшая группа

Характеристика возрастных возможностей детей 3-4 лет.

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Организация деятельности во второй младшей группе детского сада в образовательной области «Физическая культура»

Цели: сохранение и укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития, правильная подготовка занятий по физической культуре

Задачи: Развивать разнообразные виды движений:

- разные виды ходьбы (обычная, на носках, с подниманием колена) в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную); с выполнением движений (остановкой, приседанием, поворотом);
- ходьба с сохранением равновесия по гимнастической скамейке/бревну (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) с переступанием через предметы, приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги, с медленным кружением в обе стороны;
- разные виды бега (основной, на носках) по одному/группой, с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего), по прямой/извилистой дорожкам, с изменением темпа (50-60 сек. медленно, 10 сек быстро);
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, через шнур или 4-6 параллельных линии, вверх с касанием предметов на высоте 10-15 см над поднятой рукой ребенка, через/между/вокруг предметов, в длину с места;
- ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), по наклонной доске, по гимнастической скамейке, между/вокруг предметов, подлезать под препятствия высотой 50 см, по гимнастической стенке (высота 1,5 м);
- катать, бросать мяч друг другу стоя/сидя одной/двумя руками, метание мяча из разных положений (сверху, снизу, из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м, в вертикальную цель с

расстояния 1,2 м; ловля мяча с расстояния 70-100 см, бросание мяча вверх/вниз/о землю с ловлей 2-3 раза подряд;

- построение в колонну/шеренгу/круг по одному, перестроение в колонну по двое, врассыпную; смыкание/размыкание обычным шагом; повороты на месте направо/налево переступанием;

- выполнение и разучивание общеразвивающих упражнений/циклических движений под музыку.

Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений на занятиях по физической культуре.

Младший возраст(3-4года).

критерии	Упражнения ОВД и Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры	Игровые упражнения	Игровые подражательные упражнения
Ловкость	<p>-с выполнением упражнений для головы, рук, туловища.</p> <p>-упражнения с предметами(флажками, палками , мячами и др.)</p> <p>-танцевальные упражнения</p> <p>-Виды ходьбы:</p> <p>- Виды прыжков:</p> <p>-прыжок вверх с касанием предмета головой.</p> <p>-прыжковые движения(ритмизированные пружинистые полуприседания) на всей ступне, на носках.</p> <p>-прыжки с ноги на ногу</p> <p>- прыжок через предмет (высотой 10см.).</p> <p>-прыжок через 5-6 скакалок, которые лежат параллельно(на расстоянии 25-30см.).</p> <p>-катание мяча воспитателю 2-мя руками(в положении сидя, стоя).</p> <p>-катание мячей друг другу(с расстояния 1,5-2м.) в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.</p> <p>-катание мячей через ворота(ширина 60-см)с расстояния 1-2м.</p> <p>-прокатывание медбола(1кг.)2-мя руками в разных направлениях с изменением темпа</p> <p>-прокатывание обруча в заданном направлении(змейкой, по диагонали).</p> <p>-прокатывание мяча(диаметр20-30см.)головой в положении с опорой на руки и колени</p> <p>-бросание мяча 2-мя руками снизу ,вперёд, вверх.</p> <p>Бросание мяча от груди 2-мя руками вперёд.</p> <p>-бросание и ловля мяча от воспитателя с расстояния1-1,5м.</p>	<p>«Поменяйтесь местами»</p> <p>«Кошка и мышки»</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«У медведя во бору»</p> <p>«Быстро возьми»</p> <p>«Догони»</p> <p>«Конь-огонь»</p> <p>«Кто быстрее к шнуру»</p> <p>«Не замочи ножки»</p> <p>«Кролики»</p> <p>«Кошка и мышка»</p> <p>«Кто скорее до флажка»</p> <p>«Гуси –лебеди»</p> <p>«Не забегай в кружок»</p> <p>«Огуречик, огуречик»</p> <p>«Из-за леса , из-за гор»</p> <p>«Лошадка»</p> <p>«С пенька на пенёк»</p> <p>«Найди своё место»</p> <p>«Не задень»</p> <p>«Перелезь через бревно»</p> <p>«Не задень»</p> <p>«Кто скорее»</p>	<p>-прыгни – повернись</p> <p>-ловля бабочек</p> <p>-не наступи</p> <p>-</p> <p>попрыгунчики</p> <p>-не задень</p> <p>-поверни с мячом»</p> <p>«Перекат назад»</p> <p>«Разойдись не упади»</p> <p>«Не задень верёвку»</p> <p>«Спрыгни повернись»</p> <p>«Ванька-встанька»</p>	<p>-«мышка»</p> <p>-«цыплёнок»</p> <p>- «белка»</p> <p>-«медведь»</p> <p>-«лиса»</p> <p>-«машина»</p>

	<p>-бросание мяча вверх и попытка ловить его.</p> <p>-бросание мяча о землю и попытки ловить.(3-5 раз).</p> <p>-ползать в прямом направлении на расстоянии 4-6м.</p> <p>-проползти на коленях по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>-проползти, стоя на коленях, под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз.</p> <p>-подойти к дуге, шнуру, натянутому между 2-мя стойками на высоте 40-50см., присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание.</p> <p>-пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком.(диаметр 60-100см.).</p> <p>-влезание на гимнастическую стенку и спускание с неё.</p> <p>-лазание по наклонной лестнице</p>	<p>«Попади в воротики»</p> <p>«Подпрыгни до ладони»</p> <p>«Мой весёлый звонкий мяч»</p> <p>«Прыг – скок»</p> <p>«С мячом под дугой»</p>		
Си ла.	<p>-для рук и плечевого пояса(«Мельница», «Ветки колышется»)</p> <p>-сгибание и разгибание рук(бокс),(и.п. сидя, стоя, лёжа)</p> <p>-для стоп и ног(«Пошевели пальцами-сидя»,присесть и встать)</p> <p>-для туловища («Дерева колышется», «Насос», «Самолёт»)</p> <p>-прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»(ширина 40-50см.), который выложен из 2-х скакалок.</p> <p>-прыжок в глубину с невысокого предмета(высота 15-20см.).</p> <p>-прыжки в глубину с высоты(15-30см).</p> <p>-с высоты-50см.(с помощью воспитателя).</p> <p>-прыжки в высоту с места.</p> <p>-бросание мяча 2-мя руками из-за головы.</p> <p>-бросание большого мяча 2-мя руками через верёвку.</p> <p>-бросание маленького мяча 1-ой рукой через верёвку.</p> <p>-метание в горизонтальную цель 1-ой рукой.</p> <p>-метание набивного мяча 1кг.</p> <p>-метание мешочка вдаль правой и левой рукой.(100гр.)(в корзину)</p> <p>-метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой(с расстояния 1-1,5м.).</p> <p>-подняться по гимнастической стенке приставным шагом на 1,5м., не пропуская перекладин, спуститься вниз.</p>	«Жуки»	<p>-тяни в круг</p> <p>-передал</p> <p>садись</p> <p>-брось-поймай</p> <p>-мишень-корзина</p> <p>«Прыжки на 2х ногах»</p> <p>«Возьми флажок»</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>«Перелёт птиц»</p> <p>«Прыгай хлопай»</p> <p>«Зайка»</p> <p>«Держись крепко»</p> <p>«Мишка топает»</p> <p>«Скок - поскок»</p> <p>«Возьми флажок»</p> <p>«Мишка топает»</p> <p>«Доползи до погремушки»</p> <p>» «Мишка топает»</p>	<p>-«котёнок»</p> <p>-«корова»</p> <p>-«заяц»</p>

	<p>-подтягивание на животе с опорой руками по гимнастической скамье.</p> <p>-отжимание на спине</p> <p>-вис углом, на 2-х руках.</p>		<p>«Скок - поскок»</p> <p>«Возьми флажок»</p> <p>«Мишка топает»</p> <p>«Доползи до погремушки»</p>	
Гибкость	<p>-для формирования правильной осанки («Потягушки», «Лодочка» с фиксацией поз правильной осанки)</p> <p>-медленно наклонять голову вправо-влево, прямо.</p> <p>- наклоны туловища в стороны.(вправо-влево, сидя, стоя, вперёд, назад).</p> <p>-сидя по-турецки, руки вверх, наклон вперёд и и.п.</p> <p>-прогнуться слегка назад, руки разводя в стороны.</p> <p>-маховые движения ногами(вперёд, назад, в стороны).</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической горки-лесенки.</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической стенки.</p> <p>-проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.</p>	<p>«Кошки-мышки»</p> <p>«Делай так»</p> <p>«Кролики и сторож»</p> <p>«Кошка и мышки»</p> <p>«Цыплята и наседка»</p>	<p>-проползи по мостику</p> <p>-кролики</p> <p>-соберём цветы</p> <p>-подними мяч</p> <p>проползи по мостику</p> <p>-крутая горка</p> <p>«Через обруч к погремушке»</p> <p>«Скок-скок»</p>	<p>«качалочка»</p> <p>-«колобок»</p> <p>-«гусеница»</p> <p>-«морская звезда»</p> <p>-«кошечка»</p> <p>--«рыбка»</p> <p>-«ракушка»</p>
Кoordинация движений	<p>-топанье поочередно ногами.</p> <p>-подняться на носки, руки вверх.</p> <p>-круговые движения руками перед грудью(одна рука вращается вокруг другой).</p> <p>-размахивать прямыми руками вперёд-назад(как маятник)</p> <p>-поочередно поднимать и опускать то правую, то левую ногу согнутую в колене.</p> <p>-ритмические приседания и выпрямления.</p> <p>-поднимание на носки и опускание на всю ступню.</p> <p>-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.</p> <p>-танцевальные упражнения: пружинка, приседания, кружения(руки при движении свободно балансируют).</p> <p>-свободное творчество детей при выполнении упражнений с прыжками, поворотами руки при движении свободно балансируют).</p> <p>-«поплавок»-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, присесть колени</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Береги мешочек»</p> <p>«Море волнуется»</p> <p>«Птички в гнёздах»</p> <p>«Солнышко»</p> <p>«Перелёт птиц»</p> <p>Ловкий шофёр»</p> <p>«Пирожок»</p> <p>«Ровным кругом»</p> <p>«Лошадка»</p> <p>«Самолёты»</p> <p>«Пойдём гулять»</p> <p>«Пузырь»</p> <p>«На прогулку»</p> <p>«Лужа»</p> <p>«Нитка иголка»</p> <p>«Пальчики шагают»</p> <p>«Дождик»</p>	<p>-присядка</p> <p>-донеси мешочек</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>«Толкни поймай»</p> <p>«Мишка идёт по мостику»</p> <p>«Спрыгни в кружок»</p> <p>«Воробушки и кот»</p> <p>«Лягушки»</p> <p>«Пройди по дорожке»</p> <p>«Перешагни и не задень»</p> <p>«Прямо в руки»</p>	<p>-«петушок»</p> <p>-«обезьянка»</p> <p>-«цапля»</p> <p>-лебедь.</p> <p>-ласточка на одном колене.</p> <p>-ласточка на одной ноге.</p> <p>- улитка(полушпагат).</p> <p>-мостик.</p> <p>-стрела.</p> <p>-кольцо</p>

	<p>обхватить руками, голову опустить к коленям(сгруппироваться).</p> <p>-катание мяча с горки и бег за ним.</p> <p>-пройти или пробежать между 2-мя параллельными линиями(расстояние между ними 25см.), не наступая на них.</p> <p>-пройти по прямо положенному на полу шнуру(длина8-10см.).</p> <p>-встать на доску(ширина20-25см.), которая лежит на полу, пройти по ней до конца.</p> <p>-ходьба с переступанием через «ручеек»(ширина15-20см.) .</p> <p>-ходьба с переступанием через палку, поднятую на высоту(10-15см от пола).</p> <p>-ходьба по доске(скамье), один конец которой приподнят на высоту25см., пройти её до конца, повернуться кругом и сойти вниз.</p> <p>-встать на гимнастическую скамейку, пройти по ней до конца и спрыгнуть.</p> <p>-ходьба по извилистой дорожке.</p> <p>-ходьба по шнуру.</p>	«Ровным кругом»		
Вы но сл ив ост ь.	<p>-Виды ходьбы</p> <p>-Виды бега</p> <p>-прыжки на 2-х ногах(вместе, врозь)</p> <p>-прыжки через предметы(h-5-10см).</p>	<p>Догони меня»</p> <p>«Ножки-ножки»</p> <p>«Трамвай»</p> <p>«Найди пару»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Воробышки и кот»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Дорожки»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>«Каравай»</p> <p>«Поезд».</p>	<p>-найди своё место</p> <p>-собери флажки</p> <p>-будь внимателен</p>	<p>-«лошадка»</p> <p>-«птица»</p> <p>-«собачка»</p> <p>-«спортсмен»</p>

Месяц	Неделя	Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий. Программное содержание	Оборудование
Сентябрь	1 2	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие	Игрушки: куклы, мишка, два шнура.
	3	Учить ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем подпрыгивая на двух ногах на месте.	Игрушки: кукла, мишка большой мяч.
	4	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.	Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнура.
Октябрь	1	Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой подлезать под шнур	Две стойки шнур по две погремушки на каждого ребенка
	2	Приучать ходить в прямом и обратном направлении, между двумя линиями. П.И «У медведя во бору»	Два шнура, маска медведя.
	3	Упражнять в ходьбе по скамейке. Метание шишек в корзину. П.И «Лохматый пес»	Скамейка, шишки по количеству детей, корзина.
	4	Игровые упражнения на равновесие «пойдем по мостику» П.и «Лохматый пес», «Догони мяч»	Мячи, маска пса,
Ноябрь	1	Упражнять детей в прокатывание мячей друг другу. П.и « Пузырь», « Найди свой домик»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга.
	2	Учить бросать мяч вперед в направлении друг к другу. П.и « Мой веселый звонкий мяч»	Мячи по количеству детей в подгруппе, дуга
	3-4	Учить детей ходить и бегать по кругу сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади упражнять в подпрыгивание на двух ногах на месте	По два кубика на каждого ребенка, два шнура две стойки
Декабрь	1	Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на месте. П.и «Наседка и цыплята»	Два шнура, курица
	2	Бросание мяча в обруч. Ходьба между предметами. (Равновесие) П.и «У медведя во бору»	Обруч, кегли, маска медведя.
	3-4	Учить детей вовремя ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мячей, перепрыгивание через шнур, положенный на пол, катание мячей в прямом направлении. П.и «Поезд».	Мячи по количеству детей, шнур, две рейки
Январь	1	Катание обручей Спрыгивание в обруч. П.И « Карусель»	Обручи по количеству детей, шнур.
	2	Закрепить умение ходить и бегать по кругу учить энергично отталкиванию мяча при прокатывании друг другу упражнять в ползании на четвереньках	Мячи, плоские обручи по количеству детей

Месяц	Неделя	Программное содержание	Оборудование
	3	Ходьба между пенечками. Достань до погремушки. П.и. «Мыши и кот»	Пенечки, погремушки, маски кошки и собачки.
	4	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя подлезать под шнур упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади Подрезание под шнур (50-40 см) на четвереньках, ходьба между линиями.(25 см). П.и « Бегите к флажку»	Стулья по количеству детей два шнура две стойки.
Февраль	1	Перепрыгивание через канавку, чей мяч дальше. П.и. Поймай комара», упражнять детей в ходьбе и беге учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади мягко приземляться в прыжках, ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П.и «Мыши в кладовой»	Мячи по количеству детей, шнур. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.
	2	Познакомить детей с формой, объемом, свойствами резинового мяча. Спокойно и четко выполнять упражнения с мячом, учить играть с мячом.	Резиновые мячи средних размеров по количеству детей в группе.
	3	Совершенствовать ходьбу и бег с остановкой на сигнал, учить соразмерять шаг с высотой препятствия. О. д. с флажками. П.и «Лиса и цыплята» «Кроха»	Флажки по количеству детей.
	4	Прыжки в обруч и из обруча. Прокатывание мячей в прямом направлении. П.и «Трамвай»	Обруч, мячи по количеству детей, два шнура.
Март	1-2	Упражнять в ходьбе колонной по одному выполняя задание по указанию воспитателя в прыжках из обруча в обруч учить приземляться на полусогнутые ноги упражнять в прокатывании мяча друг другу.	Мячи и плоские обручи по количеству детей.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении. О.д. ловить мяч от воспитателя и бросать обратно. П.и «По ровненькой дорожке».	Две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.
	4	Упражнять в ходьбе по одному выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	По два кубика на каждого 4-5 дуг два шнура и рейка
Апрель	1	Ходьбе по глубокому снегу. Метание шишек в горизонтальную цель. П.и «Раз, два, три-беги»	Шишки по количеству детей.
	2-3	Ходить и бегать в рассыпную. используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по	Доска (ширина 15 см).6 плоских

		доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутых ногах.	обручей (диаметр 30 см). 2 стойки и шнур
	4	Ходьба из обруча в обруч. Перешагнем через ручеек. П.и «Поезд». «Поймай погремушку».	Обруч, рейки.
Май	1	Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча	Кольца по количеству детей, 2-3 скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки
	2	Ходить и бегать врассыпную. подлезать под дугу. П.и «С кочки на кочку»	Кошечка – дуга, бубен.
	3	Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.	Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира
	4	Познакомить детей с упражнениями, способствующими развитию силы мышц рук. Упражнять развитие силы мышц ног. Вырабатывать у детей умение сохранять равновесие после вращения.	Круглые вертикальные опоры.

Средняя группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 4 -5 лет.

К 4- 5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

Социальная компетентность дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

Языковая компетентность выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане физического развития компетентность ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

Креативность наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

Инициативность и самостоятельность младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетельности и т.д.). инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью. Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет: происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Задачи развития:

1. Содействовать охране и укреплению здоровья детей, формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развивать мелкую моторику; совершенствовать функциональные возможности детского организма.
2. Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений, упражнений общеразвивающего воздействия, спортивных упражнений и игр.
3. Способствовать развитию произвольности выполнения двигательных действий: умению выделять цель действия (двигательную задачу), выбирать способы действия, сочетать их, доводить до определенных результатов.
4. Постепенно и осторожно стимулировать естественный процесс развития двигательных способностей и качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; совершенствовать ориентацию в пространстве и времени, чувство равновесия, ритmicность, глазомер.

Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений на занятиях по физической культуре Средний возраст(4-5лет).

критерии			Игровые упражнения	Игровые подражательные упражнения
	Упражнения ОВД	и Подвижные игры		
выносливость	<p>-Виды ходьбы</p> <p>-Виды бега</p> <p>-подскоки на месте (20раз).</p> <p>-продвигаясь вперёд-3м.</p> <p>-с ноги на ногу.</p>	<p>«Поменяйтесь местами»</p> <p>«Кошка и мышки»</p> <p>«Найди свой домик»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Становись разойдись»</p> <p>«Угадай»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Быстрее по местам»</p> <p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Ключи»</p> <p>«Трамвай»</p> <p>«С кочки на кочку»</p> <p>«Из следа в след»</p> <p>«Из кольца в кольцо»</p> <p>«Кузнечик»</p>	<p>-найти своё место</p> <p>-собери флажки</p> <p>-будь внимателен</p> <p>-лошадки</p> <p>-догони соперника</p> <p>-бегом в обруче</p> <p>-я впереди</p> <p>-дошколята</p> <p>-слушай сигнал</p> <p>«Солнышко»</p> <p>«Скок-поскок»</p> <p>«Лошадка»</p>	<p>-«лошадка»</p> <p>-«птица»</p> <p>-«собачка»</p> <p>-«спортсмен»</p> <p>-«кенгуру»</p>
Сила	<p>-для рук и плечевого пояса</p> <p>-для стоп и суставов, ног</p> <p>-сгибание и разгибание рук(бокс).</p> <p>-круговые движения руками.</p> <p>-приседания на1-ой и 2-х ногах.</p> <p>-Виды прыжков:</p> <p>-прыжки на месте на правой и левой ноге.</p> <p>-подскоки на месте(с продвижениями),с поворотами направо, налево.</p> <p>-подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.</p> <p>-прыжок в длину с места толчком обеих ног через «ручеек»(ширина 60-70см.),</p> <p>-прыжок в глубину с невысокого предмета(высота 20-30см.).</p> <p>-прыжки в глубину с высоты(20-30см).</p> <p>- прыжки с высоты-40см</p> <p>-прыжки в высоту с места через 2-3 предмета(высотой 5-10см.)поочередно через каждый.</p> <p>-прыжок в длину с места на результат(80-92см.)</p> <p>-с высоты акробатическим прыжком: в полёте подтянуть</p>	<p>«Жуки»</p> <p>«Прыжки на 2х ногах»</p> <p>«Возьми флажок»</p> <p>«Самолёты»</p> <p>«У медведя»</p> <p>«Медведь и пчёлы»</p> <p>«Волк во рву»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Доложи о готовности»</p> <p>«Пружинка»</p> <p>«Выбивала»</p>	<p>-тяни в круг</p> <p>-передал садись</p> <p>-брось- поймай</p> <p>-мишень- корзина</p> <p>-поймай мяч</p> <p>- горизонтальная мишень</p> <p>-играй, но мяч не теряй</p> <p>-через обруч(тоннель)</p> <p>-спрыгивание с возвышения</p> <p>-лазанье по гимнастической стене</p> <p>-прыжки на 2х ногах на возвышение</p> <p>«Перепрыгни через ручей»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Прыгни лучше»</p> <p>«Не задень»</p> <p>«Муравьишки»</p>	<p>-«котёнок»</p> <p>-«корова»</p> <p>-«заяц»</p> <p>-«щенок»</p> <p>-«паучок»</p>

	<p>колени к груди и приземлиться на полусогнутые ноги.</p> <p>-прыжок в длину с разбега.</p> <p>--бросание мяча 2-мя руками из-за головы(сидя и стоя).</p> <p>-бросание большого мяча 2-мя руками через верёвку.</p> <p>-бросание маленького мяча 1-ой рукой через верёвку.</p> <p>-метание в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м.)правой и левой рукой.</p> <p>-метание предметов на дальность(до4-9,5м.).</p> <p>-метание в вертикальную цель сверху правой и левой рукой(с расстояния 1,5-2м.).</p> <p>-метание в даль медбола(1кг.)2-мя руками из-за головы.</p> <p>-метание в даль набивного мешочка(200гр.)</p> <p>-подняться по гимнастической стенке приставным шагом на 1,5м., не пропуская перекладин, спуститься вниз.</p> <p>-подтягивание на животе с опорой руками по гимнастической скамье.(хват руками за края скамьи)</p> <p>-ползти на четвереньках на расстояние 6-8м.</p> <p>-лазанье с выполнением подтягивания только на руках.</p> <p>-подъём и спуск по гимнастической стенке только с помощью рук.</p> <p>-отжимание на спине, на руках.</p> <p>-вис углом, на 2-х руках</p>		«Жучки на брёвнышке»	
Гибкость	<p>-для пальцев , кисти и шеи</p> <p>-для формирования правильной осанки</p> <p>-сидя по-турецки, руки вверх, наклон вперёд и и.п.</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической горки-лесенки.</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической стенки.</p> <p>-проползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.</p>	<p>«Кошки-мышки»</p> <p>«Котята и ребята»</p> <p>«Музыкальные змейки»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Котята и щенята»</p> <p>«Наседка и цыплята»</p> <p>«Кролики»</p>	<p>-проползи по мостику</p> <p>-кролики</p> <p>-качели</p> <p>-с мячом под дугу</p> <p>-кто быстрее доползёт до бубна</p> <p>«проползи в тоннель»</p> <p>«Не задень верёвку»</p>	<p>-«рыбка»</p> <p>-«балерина»</p> <p>-«разведчик»</p> <p>-«кошечка»</p> <p>-«змея»</p> <p>-«собачка»-</p> <p>виляет хвостиком</p> <p>-«лодочка»</p> <p>-«укрепи спинку»</p> <p>-«укрепи животик»</p> <p>-«отдых»</p>

	<p>-пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком.(диаметр 60-100см.).</p> <p>-ползти на четвереньках в сочетании с подлезанием под верёвку, дугу поднятую на высоту 40см, прямо и боком(правым, левым).</p> <p>-подлезать под верёвку, поднятую на высоту (60см.), не касаясь руками.</p> <p>-подойти к обручу, который привязан к стойке в вертикальном положении, и выполнить пролезание грудью вперёд или боком.</p> <p>-ползание по-пластунски с последующим подлезанием под более низкие предметы и перелезанием через горки.</p>			- ракушка»
Координация движений	<p>-танцевальные упражнения</p> <p>-кружение в обе стороны(присесть)руки на поясе, руки в стороны.</p> <p>-подпрыгивание на 2-х ногах(с поворотом туловища вправо-влево, кругом).</p> <p>-подпрыгивание на одной ноге на месте(с продвижением вперёд).</p> <p>-прыжки на 2-х ногах с поворотом туловища вправо-влево на 90*, 180*.</p> <p>-топанье поочередно ногами.</p> <p>-подняться на носки, руки вверх.</p> <p>-круговые движения руками перед грудью(одна рука вращается вокруг другой).</p> <p>-размахивать прямыми руками вперёд-назад(как маятник)</p> <p>-поочередно поднимать и опускать то правую, то левую ногу согнутую в колене.</p> <p>-«объятья»(с отведением рук за спину)</p> <p>-ритмические приседания и выпрямления.</p> <p>-поднимание на носки и опускание на всю ступню.</p> <p>-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.</p> <p>-танцевальные упражнения: пружинка, приседания,</p>	<p>«Море волнуется»</p> <p>«Охотник и зайцы»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Ровным кругом»</p> <p>«Сделай фигуру»</p> <p>«Шмель»</p> <p>«Ванька-встанька»</p> <p>«Пальчики шагают»</p> <p>«Дождик»</p> <p>«Не задень стул»</p> <p>«Приглашение»</p> <p>«Цветные автомобили»</p> <p>«Группа смирно»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>«Не урони мешочек»</p> <p>«Сделай фигуру»</p> <p>«Найди себе пару»</p> <p>«Автомобили»</p> <p>«Мышка»</p> <p>«Ловишка»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Бездомный заяц»</p> <p>«Успей пробежать»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Из кружка в кружок»</p> <p>«Пробеги тихо»</p> <p>«Флажок погремушка»</p>	<p>-присядка</p> <p>-донеси мешочек</p> <p>-бой петухов</p> <p>-бег в мешках</p> <p>-смелые гимнасты</p> <p>-перейди болото</p> <p>-прилепи нос</p> <p>-подбрось и поймай</p> <p>«Шире шагай»</p> <p>«Лужа»</p> <p>«Прыгни и присядь»</p> <p>«Ровным шажком»</p> <p>«Прямо в руки»</p>	<p>-«петушок»</p> <p>-«обезьянка»</p> <p>-«пингвин»</p> <p>-«орлы»</p> <p>-«гребля»</p> <p>-«поплавок»</p>

	<p>кружения(руки при движении свободно балансируют).</p> <p>-свободное творчество детей при выполнении упражнений с прыжками, поворотами руки при движении свободно балансируют).</p> <p>-катание мяча с горки и бег за ним.</p> <p>-катание мяча, шарика друг другу(с расстояния 1,5-2м.).</p> <p>--проползти на коленях по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>-передвижение на четвереньках с опорой на стопы и ладони по доске, положенной горизонтально, по скату.</p> <p>-проползти на коленях, по наклонной доске(высота 30см.), встать, повернуться кругом и сойти вниз по доске.</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке с переворотом туловища на 180*-360*.</p> <p>-ходьба по шнуру(диаметр 1,5см., длина 10м.)</p> <p>-по кругу(плоский обруч)</p> <p>-ходьба с заданием(мешочком на голове вес-400гр., ставя ногу с носка, перешагивая предметы, с поворотом кругом, сходясь вдвоём при встрече, не сходя с доски, скамейки).</p> <p>-метание в движущуюся цель</p>	<p>«Скорый и товарный поезд»</p> <p>«Не опоздай»</p> <p>«Большое и маленькое колесо»</p> <p>«Из-за леса, из-за гор»</p> <p>«Весёлый мяч»</p> <p>«Успей пробежать»</p> <p>«Смена ведущего»</p> <p>«Цапля»</p> <p>«Уголки »</p> <p>«За высоким и низким»</p>		
Ловкость	<p>- специфические упражнения с предметами(булавы , палки , кубики и др.)</p> <p>- с крупными предметами(шест – диаметр2-3см, шнур, большой обруч)</p> <p>-Виды ходьбы</p> <p>- Виды бега</p> <p>-Виды прыжков</p> <p>-прыжок вверх с касанием предмета головой.</p> <p>-прыжковые движения(ритмизированные пружинистые полуприседания) на всей ступне, на носках.</p> <p>-прыжки с ноги на ногу</p>	<p>«Школа мяча»</p> <p>«Кегли»</p> <p>«Не замочи ноги»</p> <p>«Прыгай дальше»</p> <p>«Катание обручей»</p> <p>«Игра с мячом парой»</p> <p>«Весёлые воробышки»</p> <p>«В обруч»</p> <p>«Ударь в бубен»</p> <p>«Зайка»</p> <p>«Ловко и быстро»</p> <p>«Подбрось повыше»</p> <p>«Передай мяч»</p>	<p>-прыгни – повернись</p> <p>-ловля бабочек</p> <p>-не наступи</p> <p>-попрыгунчики</p> <p>-не задень</p> <p>-перекат назад</p> <p>-спрыгни, повернись</p> <p>-передай мяч</p> <p>-будь ловким</p> <p>-прыжковая эстафета</p> <p>-занимай стул</p>	<p>-«мышка»</p> <p>-«цыплёнок »</p> <p>- «белка»</p> <p>-«медведь»</p> <p>-«лиса»</p> <p>-«машина»</p> <p>-«лягушка»</p> <p>-«пантера»</p>

<p>- прыжок через предмет (высотой 10см.).</p> <p>- последовательные прыжки через 5-6 скакалок, которые лежат параллельно(на расстоянии 25-30см.).</p> <p>-прыжки через короткую скакалку.</p> <p>-катание мяча, обруча друг другу между предметами(ширина 40-50см..)</p> <p>-прокатывание мяча в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя.</p> <p>-катание мяча, шарика с попаданием в предметы(расстояние 1,5-2м.).</p> <p>-катание мячей через ворота(ширина 40-50-см)с расстояния 1,5-2м.</p> <p>-прокатывание медбола(1кг.)2-мя руками в разных направлениях с изменением темпа</p> <p>-прокатывание обруча в заданном направлении(змейкой, по диагонали).</p> <p>-прокатывание мяча(диамет20-30см.)головой в положении с опорой на руки и колени</p> <p>-бросание мяча 2-мя руками снизу ,вперёд, вверх, из-за головы, одной рукой от правого и левого плеча и ловля его 2-мя руками(расстояние 1,5м.)</p> <p>Бросание мяча от груди 2-мя руками вперёд.</p> <p>-отбивание мяча об пол и с продвижением вперёд(2-3м.).</p> <p>-бросать через препятствия в цель(расстояние 2м.).</p> <p>-бросание мяча вверх и попытка ловить его.</p> <p>-бросание мяча о землю и попытки ловить.(3-5 раз, бросать 2-мя руками и 1-ой.).</p> <p>-ползать в прямом направлении на расстоянии 10м.</p> <p>-проползти, стоя на коленях, под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз.</p>		<p>-кто быстрее пролезет в мешок</p> <p>-кто быстрее выдернет скакалку</p> <p>-наступи змее на хвост</p>	
--	--	--	--

<p>-подойти к дуге, шнуру, натянутому между 2-мя стойками на высоте 40-50см., присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание. -влезание на гимнастическую стенку и сплезание с неё. -лазать по наклонной лестнице.</p>			
---	--	--	--

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ. упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Обучение ориентировке в пространстве	Ходьба по ребристой доске. Ползание между предметами ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа. Подвижная игра «Мы листочки»	Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать: ловкость, учить ориентировке в пространстве, учить быстро, реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, соблюдать дистанцию. Учить ориентировке в пространстве, развивать чувство ритма, содействовать развитию речи.
	3 – 4 занятие. Развитие ловкости, координации движений.	Ходьба – имитация ходьбы животных, бег змейкой. ОРУ с листочками. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы и волк» .	Развивать воображение, координацию, ловкость, быстроту, скоростно – силовые качества Формировать мышечный корсет.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости	Ходьба с заданием для ног, с остановкой на сигнал. Бег в среднем темпе. ОРУ с кольцом. Прокатывание кольца. Подвижная игра «Найди свой цвет».	Формировать свод стопы, развивать быстроту реакции, мышечный корсет, координацию. Обучать навыку метания Развивать ловкость, выносливость. Закрепить знание цвета. Воспитывать волевые качества.
	3 – 4 занятие. Развитие умения действовать в парах.	Построение парами. Ходьба парами с заданием для рук и ног. Бег парами. ОРУ парами.	Учить взаимодействовать с другими детьми, быстро реагировать на сигнал, следить за положением тела в

		Прокатывание мяча в парах. Ловля мяча у стены. Прыжки в длину с места. Подвижная игра малой подвижности «Угадай, кто и где кричит».	упражнениях, ловить кистями рук. Формировать мышечный корсет, свод стопы. Развивать навык метания. скоростно – силовые качества, внимание Совершенствовать технику прыжка. Воспитывать чувство коллективизма.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Ходьба с заданием для ног и рук, со сменой направления. ОРУ с гирьками. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Зайцы и волк».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Развивать внимание. Формировать мышечный корсет Учить лазать произвольно, ловкости. Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Приобщение детей к народным играм.	Подвижные игры: Попади в цель. Школа мяча. Карусель. У медведя во бору. Зайцы и волк.	Учить соблюдать правила в играх. Упражнять в навыках метания. Развивать быстроту, внимание. Воспитывать чувство коллективизма.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Построение парами. Ловля мяча в парах. ОРУ в парах. Подвижная игра «Лохматый пёс»	Учить взаимодействовать с другими детьми, ловле мяча кистями рук Формировать мышечный корсет Развивать быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Совершенствование навыка равновесия.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Ходьба по канату. Подлезание. Подвижная игра «Кот и мыши»	Укреплять мышцы ног, рук. Развивать выносливость, глазомер, навык равновесия, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет Содействовать развитию речи.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры: Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто и где кричит. Школа мяча	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой.	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость, скоростно – силовые качества, навык

		ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места. Ходьба по приподнятой опоре. Бросание и ловля мяча. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Учить ловле мяча кистями рук.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в медленном темпе. ОРУ музыкально – ритмическая гимнастика. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Воробушки и кот».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба парами. Бег парами с подлезанием. ОРУ парами. Лазанье. Ходьба с перешагиванием. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Котята и ребята»	Учить взаимодействовать с другими детьми. Формировать мышечный корсет Развивать ловкость, навык равновесия, быстроту, внимание. Содействовать развитию речи. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Обучение эстафетам.	Поточные эстафеты.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Эстафеты.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с палками. Подвижная игра «Поймай комара». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей»	Познакомить со спортивной игрой хоккей. Обучить держать клюшку и вести мяч по прямой. Воспитывать привычку к ЗОЖ.

	3 – 4 занятие. Развитие силы.	Ходьба, бег со сменой направления. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Перетягивание каната. Подвижная игра «Ловишка с мячом».	Совершенствовать умение ориентировки в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование умения работать в парах.	Ходьба, бег парами. ОРУ парами. Школа мяча – парами. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Учить взаимодействовать с другими детьми Укреплять мышечный корсет. Закрепить навык ловли и броска из разных положений. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната.	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость, силу. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Формирование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом, с заданием для рук и ног, змейкой. ОРУ с мячом. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Жмурки»	Развивать ловкость, внимание, гибкость. Укреплять мышцы рук и ног. Совершенствовать навык ловли мяча двумя руками.
	3 – 4 занятие. Формирование представлений о гимнастике.	Ходьба со сменой направления на зрительный сигнал. Бег медленный чередуя с бегом змейкой. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра «Мышки в норках».	Развивать внимание, ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, силу, быстроту Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, навык равновесия. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба и бег с гимнастической палкой. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в глубину. Лазанье произвольно Подвижная игра	Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет. Учить лазать произвольно.

		«Бездомный заяц».	Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Выполнение правил в подвижных играх.	Подвижные игры Салют. Подбрось и поймай. Бездомный заяц. Хоккей.	Учить действовать строго по правилам. Воспитывать честность.
Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствование навыка метания.	ОРУ с колечком. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «С кочки на кочку».	Совершенствовать навык метания. Укреплять мышечный корсет. Развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать самостоятельность.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с малым мячом. Ловля малого мяча. Бег на скорость. Подвижная игра «Найди себе пару»	Развивать выносливость, гибкость, мелкую моторику кистей рук, быстроту, ловкость. Воспитывать дружелюбие.
	5 – 6 занятие. Совершенствование навыка метания.	Ходьба и бег с мячом. Подвижная игра «Мяч через сетку»	Совершенствовать навык метания. Воспитывать самостоятельность.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижной игре.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору. Угадай, кто ушёл. С кочки на кочку. Бездомный заяц. Школа мяча.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег медленный. ОРУ с лентами. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать чувство коллективизма.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

**Требования к уровню подготовки воспитанников.
К концу учебного года дети могут:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Средняя группа	Название оборудования, инвентаря.	Самостоятельно перестраиваться в звенья.	О правильной осанке.

	<p>Содержание программных игр. Названия стоек(основная стойка, узкая стойка, широкая стойка) Исходные положения в выполнении упражнений. Правила безопасной деятельности в спортзале. Части тела. Термины.</p>	<p>Сохранять исходное положение. Выполнять повороты. Выполнять ОРУ в заданном темпе. Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением. Сохранять правильную осанку. Сохранять равновесие. Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч, отбивать об пол. Принимать исходные положения при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.</p>	<p>О пользе физической культуры. О различных способах выполнения упражнений. О строении своего тела. О спортсменах. О разных видах спорта. Об олимпийских играх.</p>
--	--	--	---

Тестовые методики для детей средней группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега – (скоростно-силовое);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Октябрь	12.5– 11.4	11.3 – 9.3	9.2 <

	Апрель	>11.1– 10	9.9 – 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Октябрь	>35 – 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Апрель	>30.1– 29.1	29 – 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Октябрь	40– 49	50 – 64	65
	Апрель	64 – 69	70 – 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	Октябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Апрель	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Октябрь	2.5– 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Апрель	2.9– 3.8	3.9 – 4.9	5
Метание 1 кг. М.	Октябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Апрель	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2
Ловля мяча	Октябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Апрель	1 до 2	3 до 4	5

Старшая группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 5 -6 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. К концу дошкольного возраста социальная компетентность ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

Коммуникативная компетенция проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

Интеллектуальная компетенция проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 5-6 лет: в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются

по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Задачи развития:

1. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, знакомить их с доступными способами его укрепления, развивать элементарные представления о строение и функциях человеческого тела.
2. Формировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности и способности ее регулировать.
3. Содействовать повышению уровня произвольности двигательных актов: освоению техники движений и развитию координации; умению достигать результата при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
4. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость; быстроту; гибкость; силу; общую выносливость.

**Распределение упражнений, игр по возрасту способствующих развитию физических качеств – силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений на занятиях по физической культуре.
Старший возраст(5-6 лет).**

критери и			Игровые упражнения	Игровые подражатель ные упражнения
	Упражнения Общеразвивающие упражнения	ОВД и Подвижные игры		
выноси вость	-Виды ходьбы -Виды бега --подскоки на месте (20раз). -продвигаясь вперед-3м. -с ноги на ногу.	«Хлопки» «Удочка» «Зайка» «Быстро возьми» «Догони свою пару» «Парный бег» «Мы весёлые ребята» «Горелки» «Два мороза» «Краски» «Мышеловка» «Пустое место» «Палочка - выручалочка» «Лошадки» «Тетери» «Пройди через болото» «Гуси - лебеди» «Найди пару» «Конники спортсмены»	-найди своё место -собери флажки -будь внимателен -лошадки -догони соперника -бегом в обруче -полосы препятствий -упражнения(с мячом, палкой, султанчиками и т.д.) -прыгни и повернись -кто скорее преодолеет препятствие -«Прокати и не потеряй свой мячик»	-«лошадка» -«птица» -«собачка» - «спортсмен» -«кенгуру» -«белка» -«волк» -«тигр»

		«Автогонки» «Круговорот» «Найди пару»		
Сила	<p>-для рук и плечевого пояса, пальцев, кисти и шеи, сгибание и разгибание рук</p> <p>-для стоп, суставов и ног</p> <p>-подскоки на месте (20раз повторить с перерывом 2-3раза).</p> <p>подпрыгивание на 2-х ногах(вместе, врозь, на носках, одна вперёд -другая назад).</p> <p>-30 прыжков(2-3раза в чередовании с ходьбой).</p> <p>-передвижение на четвереньках с подтягиванием колен.</p> <p>-прыжок на 2-х ногах, продвигаясь вперёд на (расстояние 4-5м.).</p> <p>-прыжки на месте(взявшись за руки).</p> <p>-прыжки на месте с разным положением и движением рук(в заданном ритме и темпе). Прыжки из глубокого приседа вверх(на месте).</p> <p>-прыжки на месте и в движении в чередовании с ходьбой и бегом.</p> <p>-прыжок из круга в круг.</p> <p>-прыжки с ноги на ногу.(4-6м)</p> <p>-прямой галоп, боковой галоп, по кругу, в сторону.</p> <p>-прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом</p> <p>-ползти на четвереньках на расстояние 8м.</p> <p>-приседания на 1-ой и 2-х ногах.</p> <p>-прыжки на месте на правой и левой ноге.</p> <p>-подскоки на месте(с продвижениями),с поворотами направо, налево.</p> <p>-подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя.</p> <p>-спрыгивание с возвышения</p> <p>-прыжки на 2х ногах на возвышение</p>	<p>-«Жуки»</p> <p>-«Пожарные на ученьях»</p> <p>-«Школа мяча»</p> <p>-«Лягушка и цапля»</p> <p>-«Брось за флажок»</p> <p>-«Кто самый меткий»</p> <p>-«Перебрось мяч</p> <p>-«Змейкой»</p> <p>-«Муравьишки»</p> <p>-«Жучки на брёвнышке»</p> <p>-«Доложи о готовности»</p> <p>-«Пружинка»</p> <p>-«Мяч в кругу»</p> <p>- «Медведь и пчёлы»</p> <p>-«С кочки на кочку»</p> <p>-«Кто скорее до флажка»</p> <p>-«Карлики и великаны»</p> <p>-«Кто скорее прыжками к флажку»</p>	<p>-тяни в круг</p> <p>-передал садись</p> <p>-брось- поймай</p> <p>-мишень-корзина</p> <p>-поймай мяч</p> <p>-горизонтальная мишень</p> <p>-играй, но мяч не теряй</p> <p>-через обруч(тоннель)</p> <p>-кто скорее прыжками к флажку?</p> <p>-попади в цель</p> <p>-волейбол с воздушными шарами</p> <p>-«Не задень»</p> <p>- Прыгни лучше»</p> <p>-«Кто дальше бросит мяч»</p> <p>-«Попади в круг»</p>	<p>-«котёнок»</p> <p>-«корова»</p> <p>-«заяц»</p> <p>-«щенок»</p> <p>-«паучок»</p> <p>-«крокодил»</p> <p>-«лебедь»</p> <p>-«ракета»</p> <p>-</p> <p>«медвежата»</p> <p>-</p> <p>«жеребёнок»</p>

<p>- прыжок в глубину с невысокого предмета(высота 20-30см.).</p> <p>-прыжки в глубину с высоты(30см).</p> <p>- прыжки с высоты-40см,(с поворотом на 180*),из положения стоя спиной вперёд.</p> <p>-прыжки в высоту 40см.</p> <p>-прыжок в длину с места на результат(81-100см.)</p> <p>-с высоты акробатическим прыжком: в полёте подтянуть колени к груди и приземлиться на полусогнутые ноги.</p> <p>-прыжок в длину с разбега.</p> <p>-бросание мяча 2-мя руками из-за головы(сидя и стоя).</p> <p>-бросание большого мяча 2-мя руками через верёвку.</p> <p>-метание в горизонтальную цель (расстояние 3-5м.)правой и левой рукой.</p> <p>-метание предметов на дальность(до4-9,5м.).</p> <p>-метание в вертикальную цель(из и.п. стоя на коленях, сидя, лёжа), сверху правой и левой рукой(с расстояния 2м.).</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шага</p> <p>-метание в даль медбола(1кг.)2-мя руками из-за головы.</p> <p>-метание в даль набивного мешочка(200гр.)</p> <p>-подняться по гимнастической стенке приставным шагом на 1,5м., не пропуская перекладин, спуститься вниз.</p> <p>-подтягивание на животе с опорой руками по гимнастической скамье.(хват руками за края скамьи)</p> <p>-лазанье по гимнастической стене.</p> <p>-лазанье с выполнением подтягивания только на руках.</p>			
--	--	--	--

	<p>-подъём и спуск по гимнастической стенке только с помощью рук.</p> <p>-отжимание на спине, на руках.</p> <p>-вис углом, на 2-х руках</p> <p>-проползти по скамейке на предплечьях, коленях.</p>			
Гибкость	<p>-для пальцев , кисти и шеи</p> <p>-для формирования правильной осанки</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической горки-лесенки.</p> <p>-пролезание между рейками гимнастической стенки.</p> <p>-про ползание между ножками стула, в обруч, расположенный вертикально к полу.</p> <p>-пролезть в обруч грудью вперёд, правым и левым боком.(диаметр 60-100см.).</p> <p>-ползти на четвереньках в сочетании с ползанием под верёвку, дугу поднятую на высоту 40см, прямо и боком(правым, левым).</p> <p>-подлезать под верёвку, поднятую на высоту (60см.), не касаясь руками.</p> <p>-подойти к обручу, который привязан к стойке в вертикальном положении, и выполнить пролезание грудью вперёд или боком.</p> <p>-ползанье по-пластунски с последующим ползанием под более низкие предметы и перелезаем через горки.</p> <p>-стойка на лопатках</p> <p>-лазанье по-пластунски.</p>	<p>«Кошки-мышки»</p> <p>«Кот и мыши»</p> <p>«Котята и щенята»</p> <p>«Наседка и цыплята»</p> <p>«С мячом под дугой»</p> <p>«Медведи и пчёлы»</p> <p>«Музыкальные змейки»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p>	<p>-проползти по мостику</p> <p>-кролики</p> <p>-качели</p> <p>-с мячом под дугу</p> <p>-крутая горка</p> <p>-кто быстрее</p> <p>-пролезет в мешок</p> <p>- Проползи не урони»</p> <p>-«Не задень верёвку»</p>	<p>-«рыбка»</p> <p>-«кошечка»</p> <p>-«змея»</p> <p>-«собачка»</p> <p>-«балерина»</p> <p>-</p> <p>«разведчик»</p> <p>-«маугли»</p> <p>-«маленький мостик».</p> <p>-«покачай малышку»</p> <p>-</p> <p>«космонавт»</p> <p>-«птица»</p> <p>-«лодочка»</p> <p>-«укрепи спинку»</p> <p>-«укрепи животик»</p> <p>-«отдых»</p>
Координация движений	<p>-в движении по площадке чётко обозначить углы, в движении сохранять дистанции</p> <p>-ходьба с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину, на колени)</p> <p>--ходьба в приседе, в полу приседе (с разным положением рук и туловища).</p>	<p>«Море волнуется»</p> <p>«Жмурки»</p> <p>«Жмурка с колокольчиком»</p> <p>«Делай так»</p> <p>«Ручеёк»</p> <p>«Сделай фигуру»</p> <p>«Шире шагай»</p> <p>«Белки, шишки, орехи»</p> <p>«Ровным шажком»</p>	<p>-присядка</p> <p>-донеси мешочек</p> <p>-бой петухов</p> <p>-бег в мешках</p> <p>-смелые гимнасты</p> <p>-пройди по лестнице,</p> <p>- большая птица</p> <p>-кто дальше на одной ноге</p>	<p>-«петушок»</p> <p>-«обезьянка»</p> <p>-«пингвин»</p> <p>-«аист»</p>

<p>-с высоким подниманием колен (бедра) и разным положением рук.</p> <p>-ходьба гимнастическим шагом, спиной вперёд.</p> <p>-с выведением прямых ног вперёд-вверх, на прямых ногах со слегка разведёнными носками в стороны.</p> <p>-с поворотом по сигналу(присесть, стоять на одной ноге)</p> <p>-приставным шагом вперёд, в стороны боком, назад.</p> <p>.ходьба шеренгой, с заданиями(руки в стороны, вверх, вперёд, с хлопками)</p> <p>-ходьба с предметами.</p> <p>-ходьба с закрытыми глазами(3-5м.).</p> <p>--бег в колонне(по кругу взявшись за руки, за предметом).</p> <p>-в разных направлениях.</p> <p>-с одной стороны площадки на другую(10-20м.).</p> <p>-бег по прямой, извилистой дорожке.</p> <p>-бег в чередовании с ходьбой. (40-60м.)</p> <p>-бег между линиями.</p> <p>-с остановкой, со сменой направления.</p> <p>-с ловлей и увёртыванием.</p> <p>-бег в медленном темпе(1-1,5мин.)</p> <p>-бег в быстром темпе и на месте(расстояние 15- 20м.).</p> <p>-бег на 30м.</p> <p>-непрерывный бег(50-60с.).</p> <p>-бегом пригнувшись</p> <p>-челночный бег.(Зраза по 5м.).</p> <p>-бег на носках, с высоким подниманием колен(с разным положением и движениями рук).</p> <p>-приставным шагом боком(боковой галоп).</p> <p>-приставным шагом прямо(прямой галоп).</p> <p>-бег спиной с разным положением рук</p>	<p>«Прямо в руки»</p> <p>«Сделай фигуру»</p> <p>«Зеркало»</p> <p>«Караси»</p> <p>«Музыканты»</p> <p>«Паук и мухи»</p> <p>«Путешествие на корабле»</p> <p>«Хромая уточка»</p> <p>«Уголки»</p> <p>«Змейка»</p> <p>«Козы»</p> <p>«Плетень»</p> <p>«Цапля»</p> <p>«Кружись -не упали»</p> <p>«Бабочки, лягушки»</p> <p>«На прогулку»</p> <p>«Автобус»</p> <p>«Через болото»</p>	<p>-быстро переложил мяч</p> <p>-пронеси не разлей</p> <p>-принеси игрушку</p> <p>-перелезь через бревно</p>	
--	---	--	--

<p>-бег с подскоками и разным положением рук.</p> <p>-бег с препятствием.</p> <p>- бег в рассыпную(колонной)</p> <p>- бег скорость (с высокого старта, с низкого старта)</p> <p>-бег между 2-мя шнурами(расстояние15см.).</p> <p>-чередование ходьбы и бега с остановками.</p> <p>-кружение(в парах, держась за вытянутые руки-переступанием) в обе стороны(присесть)руки на поясе, руки в стороны.</p> <p>--подпрыгивание на 2-х ногах(с поворотом туловища вправо-влево, кругом).</p> <p>-подпрыгивание на одной ноге на месте(с продвижением вперёд).</p> <p>-прыжки на 2-х ногах с поворотом туловища вправо-влево на 90*, 180*.360*</p> <p>-повороты на носках вправо, влево на 180* и 360* в быстром темпе, руки на поясе,</p> <p>-топанье поочерёдно ногами.</p> <p>-подняться на носки, руки вверх.</p> <p>-круговые движения руками перед грудью(одна рука вращается вокруг другой).</p> <p>-размахивать прямыми руками вперёд-назад(как маятник)</p> <p>-поочерёдно поднимать и опускать то правую, то левую ногу согнутую в колене.</p> <p>-ритмические приседания и выпрямления.</p> <p>-поднимание на носки и опускание на всю ступню.</p> <p>-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.</p> <p>-танцевальные упражнения: пружинка, приседания, кружения(руки при движении свободно балансируют).</p> <p>-свободное творчество детей при выполнении упражнений с прыжками, поворотами руки</p>			
--	--	--	--

	<p>при движении свободно балансируют).</p> <p>-«поплавок»-стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, присесть колени обхватить руками, голову опустить к коленям(сгруппироваться).</p> <p>-катание мяча, шарика друг другу(с расстояния 1,5-2м.).</p> <p>--проползти на коленях по доске, лежащей на полу, до её конца, подтянуться и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>-передвижение на четвереньках с опорой на стопы и ладони по доске, положенной горизонтально, по скату.</p> <p>-проползти на коленях, по наклонной доске(высота 30см.), встать, повернуться кругом и сойти вниз по доске.</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке с переворотом туловища на 180*-360*.</p> <p>-ходьба по шнуру(диаметр 1,5см., длина 10м.)</p> <p>-по кругу(плоский обруч)</p> <p>-ходьба с заданием(мешочком на голове вес-400гр., ставя ногу с носка, перешагивая предметы, с поворотом кругом, сходясь вдвоём при встрече, не сходя с доски, скамейки).</p> <p>-метание в движущуюся цель</p>			
Ловкость	<p>-с выполнением упражнений для головы, рук, туловища.</p> <p>- специфические упражнения с предметами(булавы , палки , гантели и др.)</p> <p>- с крупными предметами(шест –диаметр2-3см, шнур, доска, большой обруч)</p> <p>-Виды ходьбы</p> <p>- Виды бега</p> <p>-Виды прыжков</p> <p>-с элементами танцевальных движений:</p> <p>-прыжок вверх с касанием предмета головой.</p>	<p>«Встречная эстафета»</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>«Пожарные на ученьях»</p> <p>«Жонглируем мячом»</p> <p>«Забрось в корзину»</p> <p>«Кто выше подпрыгнет»</p> <p>«Достань до ленточки»</p> <p>«Вышибалы»</p> <p>«Круговая лапта»</p> <p>«Гонка мячей»</p> <p>«Шалтай -Болтай»</p>	<p>-прыгни –</p> <p>повернись</p> <p>-ловля бабочек</p> <p>-не наступи</p> <p>-попрыгунчики</p> <p>-не задень</p> <p>-перекат назад</p> <p>-спрыгни,</p> <p>повернись</p> <p>-передай мяч</p> <p>-будь ловким</p> <p>-прыжковая эстафета</p> <p>-не оступись</p> <p>-волшебная скакалка</p>	<p>-«мышка»</p> <p>-«цыплёнок»</p> <p>- «белка»</p> <p>-«медведь»</p> <p>-«лиса»</p> <p>-«машина»</p> <p>-«лягушка»</p> <p>-</p> <p>«верёвочка»</p>

<p>-прыжковые движения(ритмизированные пружинистые полуприседания) на всей ступне, на носках., - прыжок через предмет (высотой 10см.). - последовательные прыжки через 5-6 скакалок, которые лежат параллельно(на расстоянии 25-30см.). -прыжки через короткую скакалку. -катание мяча, обруча друг другу между предметами(ширина 40-50см..) -прокатывание мяча в положении сидя ноги врозь, скрестив ноги или стоя. -катание мяча, шарика с попаданием в предметы(расстояние 1,5-2м.). -катание мячей через ворота(ширина 40-50-см)с расстояния 1,5-2м. -прокатывание медбола(1кг.)2-мя руками в разных направлениях с изменением темпа -прокатывание обруча в заданном направлении(змейкой, по диагонали). -прокатывание мяча(диамет20-30см.)головой в положении с опорой на руки и колени -бросание мяча 2-мя руками снизу ,вперёд, вверх, из-за головы, одной рукой от правого и левого плеча и ловля его 2-мя руками(расстояние 1,5м.) -Бросание мяча от груди 2-мя руками вперёд. -перебрасывание мяча из одной руки в другую. -отбивание мяча об пол и с продвижением вперёд(2-3м.). -бросать через препятствия в цель(расстояние 2м.).</p>	<p>«Ворон» «Ловко и быстро» «Подбрось повыше» «Передай мяч» «Ловишка» «Перенеси предмет» «Ловля бабочек» «Бездомный заяц» «Быстро встань в колонну» «Построй шеренгу, круг, колонну» «Внимание» «Гулливвер и лилипуты» «Караси и щука» «Ловишка с мячом» «Лиса» «Жаба и головастики» «Чьё звено скорее соберётся» «Найди себе пару» «Кто самый ловкий» «Весёлый мяч» «Не замочи ноги » «Не задень» «Не звени звоночек» «Предай мяч»</p>	<p>-кто сделает меньше прыжков -пингвины с мячом -сильный удар -волчок -юла -удочка -догнать соперника -за ведущим</p>	
--	--	---	--

<p>-бросание мяча вверх и попытка ловить его.(10раз подряд) -бросание мяча о землю и попытки ловить.(3-5 раз, бросать 2-мя руками и 1-ой.) -ползать в прямом направлении на расстоянии 10м. -проползти, стоя на коленях, под дугой, встать, поднять руки через стороны вверх и опустить их вниз. -подойти к дуге, шнуру, натянутому между 2-мя стойками на высоте 40-50см., присесть на корточки и, касаясь пола руками, выполнить подлезание. -влезание на гимнастическую стенку и спускание с неё. -лазать по наклонной лестнице. Ползание по пластунски(4-5м.)</p>				
--	--	--	--	--

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	<p>Ходьба с изменением темпа, остановкой на зрительный сигнал. Бег в колонне по одному с изменением темпа.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамье. Прыжки в длину с места. Подвижная игра</p>	<p>Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, общую выносливость, скоростно-силовые качества.</p> <p>Учить быстро реагировать на сигнал и двигаться в заданном направлении и темпе, ориентировке в пространстве, равновесие.</p> <p>Воспитывать положительные эмоции.</p>

		«Хитрая лиса»	
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Повороты. Ходьба с заданием для ног и рук. Бег медленный со сменой направления. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки вверх с места. Подвижная игра «Ловишки».	Развивать координацию, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, внимание. Формировать мышечный корсет. Укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч водящему».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Воспитывать интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие гибкости.	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Кто самый меткий».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно – силовые качества, навык метания, быстроту, внимание. Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать эстетические чувства.
	5 – 6 занятие. Обучение лазанью.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание. Обучить технике лазанья.

			Воспитывать эстетические чувства.
	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	Учить ловкости. Укреплять мышц рук и ног. Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.
Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о родном городе и ПДД.	Построение парами. Ходьба и бег со сменой направления и остановкой на сигнал. ОРУ в парах. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пешеходы и автомобили».	Учить двигаться парами, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Бег с ускорением. Ходьба с заданиями для рук и ног. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Развивать быстроту, внимание, ловкость и общую выносливость, чувство ритма. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Развитие ловкости.	Построение в звенья. Ходьба и бег приставным шагом, змейкой. ОРУ с малым мячом. Прыжки в длину с места.	Закрепить навык построения. Развивать ловкость, выносливость. Формировать мышечный корсет Развивать скоростно-силовые качества, навык

		Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием. Подвижная игра «Два мороза».	равновесия, быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать бережное отношение к инвентарю.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Жмурки».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, быстроту, внимание, ловкость. Формировать мышечный корсет Совершенствовать технику прыжка Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие координации движений.	Ходьба спиной вперёд. Бег с ускорением. ОРУ без предметов. Прыжок в высоту с разбега. Лазанье. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Развивать координацию движений, быстроту, внимание. Воспитывать настойчивость, решительность.
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Ловишки, ноги от земли». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей».	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закрепить умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами.

		Эстафета.	Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, силу, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «Кто лучше прыгнет».	Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие. Развитие быстроты	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее? Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Стоп».	Прививать интерес к командным играм. Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Бег медленный. ОРУ с кольцом. Кувырок вперед. Ходьба по скамье боком. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость Совершенствовать равновесие. Воспитывать эстетические чувства.
	3 – 4 занятие. Формирование навыка метания.	Бег в среднем темпе. ОРУ с элементами акробатики. Ходьба по гимнастической скамье. Лазанье по гимнастической лестнице.	Развивать ловкость выносливость, гибкость, силу. Совершенствовать навык равновесия. Закреплять технику прокатывания. Воспитывать активность, самостоятельность.

		Прокатывание обруча в парах. Подвижная игра «Кто ловкий?»	
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. Метание в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	Развивать ловкость, гибкость, меткость. Совершенствовать технику метания Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию. Показ детьми достигнутых результатов.	Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 – 2 занятие. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для рук и ног. Бег в разном темпе. ОРУ без предметов. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Перелеты птиц».	Совершенствовать скоростно-силовые качества. Развивать гибкость, быстроту, внимание Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества, общую выносливость. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Аэробика. Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Следить за осанкой. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. У медведя во бору.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм.

		Угадай, кто ушёл. Сбей кегли. Бездомный заяц. Школа мяча. спортивные игры: городки, бадминтон.	Содействовать развитию речи. Упражнять в метании и самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Старшая группа.	Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

		<p>Самостоятельно провести знакомую подвижную игру.</p> <p>Выбивать городки с кона и полукона.</p> <p>Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину.</p> <p>Передвигаться на лыжах переменным шагом,</p> <p>Кататься на двухколёсном велосипеде.</p>	
--	--	--	--

Тестовые методики для детей старшей группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
7. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
8. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
9. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5– 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<25 - 30	35 - 40	45>
	Май	<30 - 35	40 - 45	50>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<80 - 90	100-110	120>
	Май	<100– 120	130 –150	160>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<3.5– 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>

Метание 1 кг. М.	сентябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5

Подготовительная к школе группа.

Характеристика возрастных возможностей детей 6 -7 лет.

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

Компетентность. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

Компетентность в плане физического развития выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

Креативность. Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающееся воображение.

Инициативность начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пытливостью ума.

Самостоятельность и ответственность. Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

Свобода поведения и безопасность. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

Самосознание и самооценка. Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

Произвольность. К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

Характеристика физического развития детей 6 -7 лет: одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

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

Задачи развития:

1. Закрепить умение легко ходить и бегать, бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
2. Развивать быстроту, ловкость. Общую выносливость в играх и эстафетах;
3. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры;
4. Освоить элементы спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона;
5. Закреплять навыки счёта в подвижных играх;
6. Воспитывать умение и привычку ухаживать за физкультурным инвентарём, готовить его к занятиям, играм;
7. Совершенствовать координацию движений, функцию равновесия;
8. Воспитывать честность, дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении различных физических упражнений;
9. Формировать навык правильной осанки при статичных позах и передвижениях;
10. Поддерживать у детей интерес к различным видам спорта.

Календарно – тематическое планирование физкультурных занятий.

Месяц	№ Занятия. Цель	Содержание (физ.упражнения, подвижные игры)	Задачи
Сентябрь	1 – 2 занятие. Развитие интереса к командным играм	Эстафеты	Воспитывать коллективизм, волю к победе, дружелюбие, честность.
	3 – 4 занятие. Развитие общей выносливости.	Расчёт по порядку. Ходьба с заданием для ног и рук, змейкой. Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Лазанье по гимнастической лестнице	Учить расчёту. Развивать координацию, выносливость, скоростно – силовые качества, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Совершенствовать равновесие.

		Ходьба по поверхности с ограниченной площадью опоры. Подвижная игра «Ловишки».	Воспитывать интерес к занятиям.
Октябрь	1 – 2 занятие. Развитие навыка метания.	Ходьба с мячом, с заданием для ног и рук. Бег змейкой. ОРУ с мячом. Работа с мячом в парах. Набивание и ведение мяча. Подвижная игра «Мяч через сетку».	Формировать свод стопы, мышечный корсет, координацию. Развивать ловкость. Обучать навыку метания. Развивать ловкость, Воспитывать интерес к своим результатам.
	3 – 4 занятие. Развитие быстроты.	Ходьба различными способами ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Ловля мяча у стены. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Учить следить за положением тела в упражнениях. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества, навык метания, быстроту, внимание Совершенствовать технику прыжка. Учить ловить кистями рук. Воспитывать выдержку, настойчивость.
	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижная игра «Ловишка с лентами».	Укреплять свод стопы, мышцы ног. Формировать мышечный корсет Развивать гибкость, координацию движений, силу мышц ног и рук, быстроту, внимание Обучить технике лазанья. Воспитывать эстетические чувства.
	7 -8 занятие. Развитие ловкости.	Повороты. Ходьба с заданиями для рук и ног. Бег с препятствиями. Прокатывание обруча в парах. Подлезание в движущуюся цель. Подвижная игра «Охотник и утки»	Учить ловкости. Укрепление мышц рук и ног Развивать ловкость. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям физкультурой.

Ноябрь	1 – 2 занятие. Формировать знания о коренном народе – хакасах.	Построение четвѐрками. Ходьба и бег с расхождением в два круга. ОРУ четвѐрками. Прыжок в длину с разбега. Школа мяча. Подвижная игра «Кузнечики».	Учить двигаться четвѐрками, быстро реагировать на сигнал. Развивать гибкость, быстроту, внимание Закрепить навык метания. Воспитывать чувство товарищества.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Бег медленный. ОРУ с палками Метание вдаль. Подвижная игра «Третий лишний».	Развивать ловкость и общую выносливость, чувство ритма, навык метания, быстроту, ловкость, внимание. Воспитывать честность, справедливость.
	5 – 6 занятие. Формирование интереса к спортивным играм.	Спортивные игры Школа мяча. Хоккей. Баскетбол. Городки. Футбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Декабрь	1 – 2 занятие. Формирование знаний о спортсменах и их достижениях.	Бег в среднем темпе. ОРУ с малым мячом. Вольная гимнастика: ходьба по скамье с выполнением «ласточки», кувырок вперед и назад. Прыжки в длину с места. Спортивная игра «элементы баскетбола».	Развивать выносливость, гибкость, равновесие, скоростно-силовые качества. Учить группировке. Совершенствовать технику броска. Воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов.
	3 – 4 занятие. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с заданием для ног и рук. Бег в среднем темпе с препятствием. ОРУ с мячом Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Волки во рву».	Развивать координацию движений, укреплять свод стопы, выносливость, скоростно – силовые качества, интерес к народным играм. Определять толчковую ногу. Формировать мышечный корсет, чувство ритма. Совершенствовать технику прыжка Воспитывать чувство товарищества..
	5 – 6 занятие.	Ходьба спиной вперед. Бег с ускорением.	Развивать координацию движений, быстроту, гибкость,

	Развитие гибкости.	Элементы тенниса.	красоту движений, мелкую моторику рук, глазомер. Воспитывать эстетические чувства..
	7 -8 занятие. Формирование представлений о разнообразии спортивных игр и упражнений.	Эстафеты. Любимые спортивные и подвижные игры.	Прививать интерес к командным играм. Учить действовать в команде. Развивать быстроту, внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
Январь	1 – 2 занятие. Развитие быстроты.	Эстафеты. спортивные и подвижные игры: хоккей, футбол. Два мороза. Выжигалы.	Развивать быстроту, силу, общую выносливость. Воспитывать чувство коллективизма.
	3 – 4 занятие. Формирование интереса к физической культуре и спорту	ОРУ с флажками. Подвижная игра «Салют». Эстафета.	Укреплять мышечный корсет. Развивать быстроту, силу. Воспитывать волевые качества.
Февраль	1 – 2 занятие. Формирование интереса к спортивным упражнениям.	Ведение мяча клюшкой. Подвижная игра «Весёлый хоккей». Эстафеты.	Совершенствовать навыки игры в хоккей. Закреплять умение держать клюшку и вести мяч по прямой и между предметами. Воспитывать привычку к ЗОЖ.
	3 – 4 занятие. Развитие навыка метания.	Повороты, ходьба, бег с мячом. ОРУ с мячом. Бросание мяча о стену и через сетку. Подвижная игра «Мяч скорей бери».	Совершенствовать умения ориентироваться в пространстве. Развивать внимание, сил, ловкость. Укреплять мышечный корсет. Учить броску из за головы, соблюдать правила в играх. Воспитывать волевые качества.
	5 – 6 занятие. Формирование мышечного корсета.	Построение, ходьба, бег, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжок в высоту с разбега. Подвижная игра «День и ночь».	Развивать гибкость. Совершенствовать технику прыжка. Развивать координацию движений, ловкость. Воспитывать интерес к своим результатам.
	7 -8 занятие.	Соревнования – эстафеты. Кто быстрее?	Прививать интерес к командным играм.

	Развитие быстроты	Чья команда быстрее? Перетягивание каната. Подвижная игра «Краски».	Развивать быстроту, внимание, ловкость. Воспитывать самостоятельность.
Март	1 – 2 занятие. Развитие общей выносливости.	Бег медленный, чередовать с бегом змейкой. ОРУ с малым мячом. Метание. Прыжки в длину с места. Элементы тенниса. Подвижная игра «Мышеловка».	Развивать выносливость, гибкость, скоростно – силовые качества, ловкость. Совершенствовать метание. Воспитывать смелость, решительность.
	3 – 4 занятие. Развитие координации движений.	ОРУ без предметов. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Городки».	Развивать гибкость, координацию, обучать прыжкам на двух ногах. Закрепить знание правил игры. Воспитывать активность, самостоятельность.
	5 – 6 занятие. Развитие ловкости.	Ходьба и бег змейкой. ОРУ с мячом. Лазанье, подлезание, ходьба по скамье парами. Подвижная игра «Кольцеброс». «Городки».	Развивать ловкость, гибкость, меткость Совершенствовать технику метания. Воспитывать волевые качества.
	7 -8 занятие. Формирование знаний об олимпийцах.	Соревнования по бегу на скорость, прыжкам, метанию.	Показ детьми достигнутых результатов. Воспитывать честность, чувство соперничества, умение оказать поддержку.
Апрель	1 – 2 занятие. Развитие гибкости.	Ходьба с заданием для рук и ног. Лазанье. Прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Развивать координацию, гибкость, ловкость, быстроту, внимание. Воспитывать дружелюбие.
	3 – 4 занятие. Развитие выносливости.	Бег медленный. ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки в длину с разбега. Бег на скорость. Подвижная игра «Кто самый быстрый».	Развивать выносливость, гибкость, ловкость, скоростно – силовые качества Воспитывать волевые качества.

	5 – 6 занятие. Развитие гибкости.	Элементы спортивных игр: теннис.	Развивать гибкость. Формировать правильную осанку. Воспитывать эстетические чувства.
	7 - 8 занятие. Формирование интереса к подвижным и спортивным играм.	Подвижные игры Мы – весёлые ребята. Сбей кегли. Школа мяча. спортивные игры: Городки, Бадминтон. Футбол. Баскетбол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к народным играм. Содействовать развитию речи. Упражнять в метании. Воспитывать самостоятельность.
Май	1 – 2 занятие. Формирование потребности заниматься спортивными играми.	Футбол. Хоккей. Городки. Бадминтон. Пионербол.	Учить соблюдать правила в играх. Развивать интерес к спортивным играм. Воспитывать выдержку.
	Формирование представлений о спорте и спортсменах.	Соревнования по бегу на скорость. В беге на ловкость. В метании. В прыжках.	Учить стремлению к самосовершенствованию. Формировать привычку к ЗОЖ. Воспитывать волевые качества.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

К концу учебного года дети могут:

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
Подготовительная группа	Строение тела, название и функции внутренних органов. Об олимпийских играх древности.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами.	О самосовершенствовании. О способах укрепления своего здоровья.

		<p>Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Энергично подтягиваться на скамье различными способами.</p> <p>Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице, по канату.</p> <p>Организовать игру с подгруппой сверстников.</p> <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Вести мяч и забрасывать в кольцо.</p> <p>Контролировать свои действия в соответствии с правилами.</p> <p>Выполнять действия с ракеткой и воланом.</p> <p>Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъёмы и спуски с горы.</p>	
--	--	---	--

Тестовые методики для детей подготовительной группы.

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
7. Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
8. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
9. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников.

Уровень		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тесты				
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<

сек.	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Логопедическая группа.

«Физкультурно-речевые занятия для детей с недостатками речи».

Профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии ребёнка посредством сочетания слова и движения.

Цель: повысить эффективность коррекционно-педагогического воздействия на детей с речевым нарушением через систему интегрированных физкультурно-речевых занятий.

На интегрированном занятии возможно решать и коррекционные, и образовательно-воспитательные задачи, а также задачи по расширению двигательной активности детей, развитию музыкально-ритмических способностей. Структура занятий такова, что в одну сюжетную линию вплетаются различные игровые задания и упражнения: дидактические и развивающие игры; упражнения на развитие пальчиковой моторики, координация речи с движением; загадки, стихотворения; упражнения на развитие дыхания, подвижные игры; а также специализированные компоненты физкультурных занятий, соответствующие плану педагогов.

В занятиях присутствуют рациональное сочетание статических и динамических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушениями речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала. Наиболее целесообразным является закрепление, обобщение и систематизирование знаний детей, полученные за неделю по определённой лексической теме.

Для оптимизации коррекционно-педагогической работы с детьми 5-6 лет, нуждающимися в логопедической помощи, решаются следующие:

задачи:

Определение психолого-педагогических условий проявления и развития детской индивидуальности.

Воспитание сознательного, внимательного отношения к своему здоровью, понимание и стремление к здоровому образу жизни;

Коррекция недостатков речевого и физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Формирование физической и социальной готовности к обучению в школе.

Коррекционные задачи:

развитие речевого и физиологического дыхания;

развитие тонких движений пальцев рук; развитие у детей внимания и памяти;

пополнение, уточнение и активизация словарного запаса детей;

систематический контроль за правильностью речи детей;

развитие и совершенствование словесно — логического мышления ребёнка как одной из функций речи.

Образовательные задачи:

Расширять представления детей о предметах и явлениях окружающей действительности, растительном и животном мире, труде людей;

учить правильно вести себя в природе, бережно относиться к растениям и животным, ухаживать за ними;

развивать умение наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений, обобщать их по этим признакам;

Воспитательные задачи:

учить быть отзывчивым к сверстникам, оказывать помощь, радоваться успехам своим и товарищей, сопереживать в случае неудачи;

воспитывать любовь к Родине, родному городу;

приобщать детей к русской национальной культуре.

Задачи физической культуры:

продолжать работу по укреплению здоровья детей: совершенствовать основные виды движений, повышать физическую работоспособность;

продолжать развивать мелкую моторику, чувство равновесия, координацию движений,

улучшать ориентировку в пространстве;

воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Для оптимизации коррекционно-педагогической работы с детьми 6-7 лет, нуждающимися в логопедической помощи, решаются следующие задачи:

Образовательные задачи:

систематизировать и углублять представления детей о предметах и явлениях окружающей действительности;

продолжать учить детей пользоваться как краткой, так и распространенной формой ответа, в зависимости от характера поставленного вопроса, дополнять высказывания товарищей;

формировать навыки учебной деятельности, развивать познавательные интересы, воспитывать устойчивое внимание, наблюдательность;

развивать способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий.

Воспитательные задачи:

воспитывать чувство любви к родной природе;

формировать представления о доброте, честности, дружбе, справедливости;

воспитывать отрицательное отношение к аморальным качествам.

Задачи физической культуры:

совершенствовать всестороннее воспитание и развитие детей;

продолжать работу по закаливанию детского организма, укреплению здоровья; заботиться о физическом и психическом благополучии детей; формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; воспитывать привычку сохранять правильную осанку; продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать пальчиковую моторику и координацию движений; приучать детей самостоятельно использовать все виды спортивных упражнений; поддерживать интерес к событиям физической и спортивной жизни страны и мира; воспитывать у детей дисциплинированность, организованность, коллективизм, нравственно-волевые качества личности.

Содержание непосредственно образовательной деятельности по логоритмике.

НОД по логоритмике включает следующие виды упражнений:

- Вводная ходьба и ориентирование в пространстве.
- Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям дети лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими.
- Артикуляционные упражнения полезны в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков (это задача логопеда). Четкие ощущения от органов артикуляционного аппарата – основа для овладения навыком письма. Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, укрепляет мышцы глотки.
- Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. На НОД по логоритмике совместно с логопедом ДОУ и по рекомендации врача-педиатра используются:
 1. упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания,
 2. выработка продолжительного речевого выдоха,
 3. тренировка согласованной работы дыхательной, голосовой и артикуляционной систем.
- Упражнения на развитие внимания и памяти развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Активизируется внимание детей, способность быстро реагировать на смену деятельности.
- Речевые игры могут быть представлены в различных видах: ритмодекламации без музыкального сопровождения, игры со звуком, игры со звучащими жестами и музицированием на детских музыкальных инструментах, театральные этюды, игры-диалоги и др. Использование простейшего стихотворного текста (русские народные песенки, потешки, прибаутки, считалки, дразнилки) способствует быстрому запоминанию игры и облегчает выполнение логоритмических задач.
- Ритмические игры развивают чувство ритма, темпа, метра (акцентуации сильной доли такта), что позволяет ребенку лучше ориентироваться в ритмической основе слов, фраз.
- Пальчиковые игры. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию.
- Коммуникативные игры формируют у детей умение увидеть в другом человеке его достоинства; способствуют углублению осознания сферы общения; приобщают к сотрудничеству. Такие игры чаще проводятся в общем кругу.
- Подвижные игры, хороводы, физминутки тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры

воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, побуждают детей выполнять правила игры.

Перспективное планирование занятий по лексическим темам.

Месяц.	Тема.	Неделя.	Занятие.
Сентябрь.			
	-----	1	Обследование детей.
	-----	2	обследование детей.
	«Фрукты».	3	Дыхательное упражнение «Послушаем своё дыхание». Пальчиковая гимнастика. « На базар ходили мы ». Игра с речевым сопровождением. «Яблочко». Игра с мячом « Один - много». Считалка «Кто съел алычу?».
	« Овощи».	4	Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно». Пальчиковая гимнастика «У Лариски - две редиски». Игра с речевым сопровождением «Тыква». Пальчиковая гимнастика « Овощи». Игра с мячом « Один - много». Считалка. «Чищу овощи для щей ».
Октябрь.			
	«Грибы».	1	Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно». Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик». Игра с мячом « Назови гриб». Пальчиковая гимнастика «За грибами». Игра с речевым сопровождением «Грибной марш». Считалка. «Я вошел в тенистый бор».
	«Ягоды».	2	Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Пальчиковая гимнастика « В сад идем мы погулять». Игра с речевым сопровождением «Ягоды». Считалка «Двое рвут на вишне вишню».

	«Деревья».	3	Дыхательное упражнение «Ветерок». Пальчиковая гимнастика «Деревья». Считалка «Ветер осенью лета». Игра с речевым сопровождением «Мы в лес пришли».
	«Перелетные птицы».	4	Дыхательное упражнение «Журавли учатся летать». Пальчиковая гимнастика «Птички». Ритмическое упражнение "Перелётные птицы". Игра с мячом «У кого - кто». Считалка «Аист».
Ноябрь.			
	« Осень».	1	Дыхательное упражнение «Осенние листочки». Пальчиковая гимнастика «Солнышко» . Игра с речевым сопровождением «Осень». Считалка «Принесла подарки осень».
	« Человек».	2	Дыхательное упражнение « Укололи пальчик». Пальчиковая гимнастика «Пальчики- солдатики». Игра с речевым сопровождением « Части тела». Считалка « Пальчики».
	«Игрушки».	3	Дыхательное упражнение «Взлёт ракеты». Пальчиковая гимнастика «Надуваем быстро шарик». Игра с мячом « Один - много». Считалка « Куклы».
	« Посуда».	4	Дыхательное упражнение «Дуем на горячий чай». Пальчиковая гимнастика «Помощники». Считалка «Три ложки». Игра с мячом « Назови предметы посуды».
Декабрь.			
	« Головные уборы».	1	Дыхательное упражнение «Ушки». Пальчиковая гимнастика « Кружок». Считалка « Шляпа». Игра с речевым сопровождением «Головные уборы».
	« Обувь».	2	Дыхательная гимнастика « Сдуй снежинку с сапожка». Пальчиковая гимнастика «Как у нашей кошки». Считалка «Шёл утёнок по дорожке».

			Игра с речевым сопровождением «Обуемся».
	«Одежда».	3	Дыхательное упражнение «У кого дольше колыхнется ленточка». Считалка «Шли бараны по дороге». Пальчиковая гимнастика «Рукавицы». Обыгрывание стихотворения «Маша варежку надела».
	«Новогодние праздники».	4	Дыхательное упражнение «Вьюга». Пальчиковая гимнастика «Елочка». Считалка «Зимний вечер темен, долог». Игра с мячом «Украсим елочку».
Январь.			
	-----	1	каникулы
	«Продукты питания».	2	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков. «Узнай овощ». Пальчиковая гимнастика «Курица». Считалка «Пойду, каши я поем». Проговариваем и делаем движения «Как-то вечером на грядке».
	«Зимующие птицы».	3	Дыхательная гимнастика «Перышко, лети!». Пальчиковая гимнастика «Прилетайте, птички!». Считалка «Начинается считалка». Игра с речевым сопровождением «Снегири».
	«Зима».	4	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Вьюга». Пальчиковая гимнастика «Мы во двор пошли гулять». Считалка «Зимний вечер темен, долог». Импровизация движений «Мы зимой в снежки играем».
Февраль.			
	«Дикие животные». (наших лесов).	1	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Эти разные звери». Пальчиковая гимнастика «Ежик». Считалка «Лиса по лесу ходила». Игра с речевым сопровождением «Медведь».
	«Дикие животные». (жарких стран).	2	Пальчиковая гимнастика «Слон». Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Разговор обезьян». Игра с речевым сопровождением «Обезьянки».

			Считалка «Как-то крошка крокодил ».
	« Домашние животные».	3	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Звукоподражание животным». Пальчиковая гимнастика «Коза». Считалка «Скачет конь большой, могучий ». Игра с речевым сопровождением «Гуси».
	« Домашние птицы».	4	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Птичьего голоса». Пальчиковая гимнастика «Птенчики». Считалка «Раз, два – шли утята». Игра с речевым сопровождением «Гуси на прогулке».
Март.			
	« Мебель».	1	Дыхательное упражнение. «Часики». Пальчиковая гимнастика « Стул». Считалка «Как-то ночью». Игра с речевым сопровождением «Уборка» .
	«Транспорт».	2	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Поезд». Пальчиковая гимнастика «Колеса ». Игра с речевым сопровождением «Самолёт».
	« Перелетные птицы».	3	Дыхательное упражнение «Журавли учатся летать». Пальчиковая гимнастика« Птички». Ритмическое упражнение "Перелётные птицы". Игра с мячом « У кого - кто». Считалка « Аист».
	« Весна».	4	Дыхательное упражнение «Ветерок». Считалка «Мы весной сажали сад». Игра с речевым сопровождением «Солнышко».
	«Профессии».	1	Дыхательное упражнение. «Каша кипит». Пальчиковая гимнастика. «Дом и ворота». Считалка «На золотом крыльце сидели». Игра с речевым сопровождением. «Маляры».
	« Музыкальные инструменты».	2	Дыхательное упражнение. «Подуй в дудочку!» Пальчиковая гимнастика. «Веселый оркестр». Считалка «Мы пришли на именины». Ритмическое упражнение "Ёжик и барабан".
	« Цветы».	3	Дыхательное упражнение. «Цветок». Пальчиковая гимнастика. «Пион». Считалка «Пчёлы в поле полетели». Игра с речевым сопровождением. «Цветы».
	« Насекомые».	4	Дыхательное упражнение. «Пчела». Пальчиковая гимнастика. «Комарик». Считалка «Видишь, бабочка летает». Игра с речевым сопровождением «Кузнечик».
Май			
			Дыхательное упражнение. «Акула»

	« Рыбы».	1	Пальчиковая гимнастика. « Рыбки». Считалка «У Литейного моста». Игра с речевым сопровождением «Рыбалка».
	« Школа».	2	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «Звонок на урок». Пальчиковая гимнастика. «В школу». Считалка «Катилась апельсинка ». Игра с речевым сопровождением «В школу осенью пойду».
	« Лето».	3	Дыхательное упражнение на развитие общих речевых навыков «В лесу». Пальчиковая гимнастика « Качели». Считалка «Нам друзей не сосчитать». Игра с речевым сопровождением. «Играем с мячом».

Способы проверки знаний, умений и навыков.

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в октябре и в апреле .

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

Создание условий для проведения диагностики:

1. Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми)
2. На диагностику детей приводит воспитатель группы;
3. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
4. Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
5. Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
6. Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
7. Приготовить протоколы для тестирования.

Список литературы:

- 1.« Детская гимнастика » Марго и Урсула Кризель.
2. « Детские народные подвижные игры» А.В. Кенеман, Т.И. Осина.
3. Ежемесячный научно- методический журнал. Дошкольное воспитание.
4. « Игры и развлечения детей на воздухе»
Т.И. Осина , Е.А. Тимофеева , Л.С. Фурмина.
5. « Методические рекомендации к программе воспитания и обучения

- в детском саду» М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.
6. «Общеразвивающие упражнения в детском саду»
П.П. Будицкая, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова.
 7. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» Л.И. Пензулаева.
 8. «Спортивные праздники в детском саду» Э.С. Аксемова.
 9. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного
возраста» Д.В. Хухлаева.
 10. «Физические занятия с детьми 3-4 лет» Л.И. Пензулаева.
 11. «Физические занятия с детьми 5-6 лет» Л.И. Пензулаева.
 12. «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осина.
 13. «Физические занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г. Фралов.
 14. «Физические занятия и спортивные игры в детском саду» А.И. Фомина.
 15. «Фитнес -данс». Лечебно-профилактический танец.
Ж.Е. Фирилева. Е.Г Сайкина.
 16. «Воспитаем детей здоровыми» Ю.В. Змановский.
 17. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 -6 лет» М.Ю. Картушина.
 18. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5 -7 лет» Е.В. Силим.
 19. «Физическая культура в детском саду» система работы в старшей группе
Л.И. Пензулаева.
 - 20 «Физическая культура для малышек» С.Я. Лайзане.
 21. «Физическая культура в детском саду» система работы в средней группе
Л.И. Пензулаева.
 22. «Логоритмика для детей 5-7 лет». А.Е. Воронова.
 23. «Коррекционно – речевое направление в физкультурно – оздоровительной работе с
дошкольниками». Т.Л. Зуева.
 24. «Логопедическая ритмика для развития речи дошкольников» Е.С. Анищенкова.
 25. «Веселая логоритмика» Е. Железнова.
 26. «Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет» Степаненкава Э.Я.
 27. «Спортивные праздники в детском саду» Харченко Т.Е.
 28. «Нескучная гимнастика» тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.
Алябьева Е.А.
 29. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников»
Подольская Е.И.
 30. «Игры и упражнения» для свободной двигательной деятельности детей
дошкольного возраста. Силантьева С.В.
 31. «Физическое воспитание в детском саду» Степаненкова Э.Я.
 32. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Новикова 33.
«Планы – конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ» Моргунова О.Н/