

МДОУ «Детский сад с. Бартеневка Ивантеевского района Саратовской области»

Принято на заседании
педсовета

протокол № ____
«__ 28 __» __ 08 ____ 2017

Утверждаю:

заведующая МДОУ

_____ Н.Н.Родькина

Рабочая программа

Инструктора по физической культуре

МДОУ «Детский сад с. Бартеневка Ивантеевского района Саратовской области»

на 2017-2018 учебный год

Инструктор по физической культуре

Меркулов В.В.

2017 г.

Рабочая программа по физическому воспитанию

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различным родам заболеваний. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДООУ.

Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

В соответствии с ФГОС содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретными движениями с другой стороны.

Цель программы: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

-источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;

-средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);
- средство повышения работоспособности, а следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения данной программы 2-ая младшая группа:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения данной программы в средней группе:

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

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения данной программы в старшей группе * :

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа,
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см,
- ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 80 СМ), С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 100 СМ), В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 40 СМ), ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ И ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ,
- УМЕЕТ МЕТАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НА РАССТОЯНИЕ 5-9 М,

- В ВЕРТИКАЛЬНУЮ И ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 3-4 М,
- СОЧЕТАТЬ ЗАМАХ С БРОСКОМ, БРОСАТЬ МЯЧ ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВИТЬ ЕГО ОДНОЙ РУКОЙ,
- ОТБИВАТЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ, В ХОДЬБЕ 9 РАССТОЯНИЕ 6 М),
- ВЛАДЕЕТ ШКОЛОЙ МЯЧА.
- ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ,
- УМЕЕТ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КОЛОННУ ПО ТРОЕ, ЧЕТВЕРЕ; РАВНЯТЬСЯ, РАЗМЫКАТЬСЯ В КОЛОННЕ, ШЕРЕНГЕ,
- ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ НАПРАВО, НАЛЕВО, КРУГОМ.

Планируемые результаты (интегративные качества) освоения данной программы в подготовительной группе:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол).

В каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно. Продолжительность занятий:

II младшая группа -15 минут,

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 20 - 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Два занятия в спортивном зале, третье физкультурное занятие проводится на улице. Длительность их равна времени занятия. Всего в месяц проводится 12 занятий, в год — 108, включая контрольные занятия. Физкультурные досуги - проводятся 1 раз в месяц, спортивные праздники -проводятся раза в год.

Реализация образовательной области «Физическая культура» в разных формах работы

Разделы (задачи, блоки)	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
<p>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</p>	младший	<p>утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры, интегрированная детская деятельность, проблемная ситуация</p>	<p>подвижные игры, дидактические игры с элементами движения, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, физкультминутки, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений</p>	<p>самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе</p>	<p>разъяснять 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;</p> <p>стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;</p> <p>создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы; привлекать родителей к участию в совместных с детьми</p>
	средний				
	старший				

					физкультурных праздниках и других мероприятий, организуемых в детском саду
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	младший	утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры, интегрированная детская деятельность, проблемная ситуация	специальные рассказы воспитателя детям об интересных фактах и событиях из спортивной жизни; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, считалок	спортивные игры и занятия (катание на санках-лебянках, самокате и пр.)	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); покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов; 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
	средний				
	старший				

Осуществление индивидуального подхода в физ. воспитании детей через взаимодействие педагогов ДОУ и родителей

Деятельность			Сроки	Формы взаимодействия
Инструктор по физической культуре	Воспитатели групп	Родители		

<p>1. Диагностика физической подготовленности детей. Обработка данных. Распределение детей по уровню физ. развития, анализ физического развития ребенка</p>	<p>1. Изучение результатов диагностики по каждому ребенку. Выписать детей: - по уровням физ. подготовленности</p>	<p>1. Ознакомление с результатами диагностики. Обсуждение с инструктором по физкультуре недостатков в физ. подготовленности ребенка.</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Родительское собрание. Беседы.</p>
<p>2. Планирование и проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики. Корректировка индивидуальной работы. Проведение разных форм физ. воспитания.</p>	<p>Присутствие и помощь на физкультурных занятиях, проведение индивидуальной работы с детьми по уровню физической подготовленности. Организация родительского участия в общих мероприятиях.</p>	<p>2. Участие в спортивных мероприятиях.</p>	<p>В течение всего года.</p>	<p>Планирование, консультации. Спортивные мероприятия.</p>
<p>3. Этапная диагностика физической подготовленности. Анализ ее результатов. Составление плана работы на лето. Консультирование родителей по перспективе работы на лето.</p>	<p>3. Анализ результатов диагностики. Ознакомление родителей с полученными показаниями.</p>	<p>3. Участие в анализе результатов диагностики. Обмен опытом работы с детьми в домашних условиях</p>	<p>Май, июнь</p>	<p>Родительские собрания</p>

Содержание работы по программе физическому воспитанию

2-АЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Возрастные особенности детей 3—4 лет

Возраст 3-4 года очень важный период в жизни ребенка. Именно на этом этапе закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки нравственно - физического и умственного развития малыша.

В целом, психическое развитие детей 3-х лет характеризуется активной направленностью на выполнение действий без помощи взрослого, т.е. стремлением к самостоятельности, дальнейшем развитием наглядно – действенного мышления и проявлением элементарных суждений об окружающем, образованием новых форм взаимоотношений между детьми, постепенным переходом от одиночных игр и игр «рядом» к формам совместной деятельности.

Характеристика детей второй младшей группы: Во второй младшей группе списочный состав детей –ребёнка, ребенка имеют основную физкультурную группу, ребенка с подготовительной физкультурной группой.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

		Основные виды движений
	Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
	Бег.	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

	Катание, бросание, ловля, метание.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
	Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
	Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
	Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,
	Ритмическая гимнастика.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
		Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.		Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.		Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.		Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры		
	С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Догоните меня», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди свой домик», «Перелёт птиц», «Бездомный заяц», «Весёлые и ловкие шофёры»,
	. С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку». «Огуречик, огуречик»,
	С подлезанием и лазаньем.	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». «Охотники и зайцы»,
	С бросанием и ловлей.	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
	На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано». «Самолёты», «Найди свой цвет», «Курочка хохлатка», «Поезд»

Проводится мониторинг:

1. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.
2. Может ползать на четвереньках по гимнастической стенке произвольным способом.
3. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Прыгает в длину с места.
4. Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, умеет ударять мячом об пол. Бросает вверх 2-3 раза подряд и ловит. Метает предметы правой и левой рукой.

Обследование физической подготовленности детей:

В данной возрастной группепроводится обследование физической подготовленности детей по следующим нормативам:

1. бег 30 м.
2. прыжки в длину с места.
3. бросок набивного мяча.
4. метание правой (левой) рукой мешочка с песком.
Проводится 2 раза в год (октябрь, апрель).

Планирование физкультурных занятий

Во 2-ой младшей группе

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

		Основные виды движений							
Неделя	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в круг. О	Ходьба с высоким подниманием колена. О. Бег в	Без предметов. «Веселые	Ходьба по рейке, положенной	Прыжки на двух ногах на месте. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние	_____	«Беги ко мне»	

1	Построение в шеренгу по одному. О	Ходьба на носках. П Бег (подгруппами и всей группой). З	С кубиками	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). О	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. О	Ползание на четвереньках между предметами. П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П	«Поезд» (с бегом)	И.м.п. «Тишина у пруда»
2	Построение в круг. П	Ходьба по кругу. П Бег на носках. О	С кубиками	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки вокруг предметов. П	—	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). О	«Поезд» (ходьба и бег)	И. м. п. «Угадай, кто кричит?»
3	Построение в шеренгу по одному. П	Ходьба змейкой (между предметами). О Бег в колонне по одному. П	Без предметов	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки между предметами. О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) друг другу. П	«Поезд» (ходьба и бег)	И.м.п. «Найдем собачку».
4	Построение в шеренгу. П	Ходьба змейкой (между предметами). Бег на носках. П	Без предметов	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. П	Ползание на четвереньках между предметами. П	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5-2 м). П	«Найди свой домик» (с бегом)	И.м.п. «После дождика»

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в колонну по два. О	Ходьба в колонне по одному. О. Бег с одного края площадки на другой. О	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. О	Прыжки между предметами. П	Перелезание через бревно. П	Катание мяча (шарика) между предметами. О	«Мыши в кладовой» (с бегом)	И.м.п. «Зайки»
2	Построение в рассыпную. П	Ходьба по кругу. П Бег на носках. П	С кубиками	Медленное кружение в обе стороны. П	Прыжки на двух ногах на месте. П	Пролезание в обруч. О	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). О	«Трамвай» (с бегом).	И.м.п. «После дождика»
3	Построение в круг. З	Ходьба в колонне по одному. П Бег змейкой. О	С мячом	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. О	Катание мяча (шарика) другу. П	«По ровненькой дорожке» (с ходьбой)	И.м.п. «Тишина»

4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носочках. Бег с одного края площадки на другой. П	С мячом	Ходьба по рейке, положенной на пол. П	Прыжки вокруг предметов. П	Пролезание в обруч. П	Катание мяча (шарика) между предметами. П	«Найди свой домик» (с бегом)	И.м.п. «После дождика»
---	----------------------------------	--	---------	---------------------------------------	----------------------------	-----------------------	---	------------------------------	------------------------

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в рассыпную. П	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. П	Без предметов	Ходьба по рейке, положенной на пол. П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). О	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). О	«Наседка и цыплята» (сподлезанием)	И.м.п. «Зайки»
2	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. П Бег в медленном темпе (в течении 50-	Без предметов	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки через шнур. О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П	«Поезд» (ходьба и бег)	И.м.п «Зайки»

		60 сек). О							
3	Построение в шеренгу. 3	Ходьба по два. О Бег в колонне по одному. П	С ленточками	Ходьба по бревну с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки на двух ногах на месте. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П	«По ровненькой дорожке» (с прыжками)	И.м.п «Зайки»
4	Построение в круг. С	Ходьба по два. Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	С ленточками	Медленное кружение в обе стороны. 3	Прыжки через шнур. П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П	«кролики» (сподлезанием)	И.м.п. «Зайки»

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание и смыкание обычным шагом. О	Ходьба в разных направлениях. О Бег на	Без предметов	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина	Прыжки через предметы (высота 5 см). О	Ползание на четвереньках между предметами. П	Катание мяча (шарика) между предметами. П	«кролики» (сподлезанием)	И.м.п. «Зайки»

		носочках. П		2-2,5 м).О					
2	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба по кругу. П Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). О	Без предметов	Ходьба по доске положенной на пол. О	Прыжки между предметами. П	Перелезание через бревно. П	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).О	«Трамвай» (ходьба и бег)	И. м.п «Снежинки»
3	Построение в шеренгу. 3	Ходьба в разных направлениях. Бег с одного края площадки на другой. П	С погремушками	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением м пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки через линию. О	Ползание на четвереньках вокруг предметов. П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м). П	«По ровненькой дорожке» (с прыжками)	И.м.п«Зайки»
4	Размыкание и смыкание обычным шагом. П	Ходьба на носках. Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П	С погремушками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м). П	Прыжки через предметы (высота 5 см). П	Пролезание в обруч. П	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П	«Найди свой цвет» (с бегом)	Ходьба в колонне (паровозик)

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ору	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. О	Ходьба с высоким подниманием колена. П Бег с выполнением заданий. О	Без предметов	Ходьба по доске, положенной на пол. П	Прыжки с высоты (15-20 см). О	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). О	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками от груди (расстояние 1,5-2 м). П	«Лохматый пес» (с бегом)	И.м.п. «Сугробы»
2	Построение в круг. З	Ходьба в рассыпную. О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Без предметов	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). З	Прыжки через линию. П	Ползание на четвереньках между предметами. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). О	«Птички в гнздышках» (ходьба и бег)	И. м. п.«Сугробы»
3	Построение в колонну по одному. П	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). О Бег змейкой.	С мягкими игрушками	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П	Прыжки из кружка в кружок. П	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). П	Катание мяча (шарика) друг другу. П	«Воробышки и кот» (с прыжками)	И.м.п«Угадай кто кричит»

		П							
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба в рассыпную. Бег с выполнением заданий. П	С мягкими игрушками	Ходьба по доске, положенной на пол. С	Прыжки с высоты (15-20 см). П	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П	«Найди свой цвет» (с бегом)	И.м.п. «Зайки»

МАРТ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание и смыкание обычным шагом. П	Ходьба с выполнением заданий (с остановкой). П Бег в быстром темпе (на расстоянии 10 м). О	Без предметов	_____	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). О	Перелезание через бревно. П	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). О	«Кролики» (спролезанием)	И.м.п. «Лошадки»

2	Построение в шеренгу. З	Ходьба по два. Бег по прямой и извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м). П	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой. З	Прыжки через предметы (высота 5 см). П	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. О	Катание мяча (шарика) между предметами. П	«Мыши в кладовой» (спролезанием)	И. м. п. «Найдем мишку»
3	Построение в круг. З	Ходьба в рассыпную. Бег с одного края площадки на другой. П	С малыми мячами	Ходьба по лестнице, положенной на пол. О	Прыжки на двух ногах на месте. П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). П	«Поймай комара» (с прыжками)	И.м.п«солнечные зайчики»
4	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба в колонне по одному. З Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П	С малыми мячами	Медленное кружение в обе стороны. З	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. П	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П	«Найди свой цвет» (с бегом)	«Игра Здравствуйте!»

АПРЕЛЬ

Неделя	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в рассыпную. П	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Без предметов	Ходьба по лестнице, положенной на пол. З	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). О	Лазание по гимнастической стенке (высота 1,5 м). П	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5-5 м). П	«Наседка и цыплята» (спролезанием)	И.м.п.«После дождика»
2	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба змейкой (между предметами). П Бег в колонне по одному. З	Без предметов	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см). О	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6м). С	Катание мяча (шарика) друг другу. З	«По ровненькой дорожке» (ходьба и прыжки)	И. м. п. «После дождика»
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с выполнением заданий (с поворотом). П Бег на	С обручами	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О	Прыжки (через 4-6 линий, поочередно через каждую). П	Ползание на четвереньках между предметами. З	Метание мяча в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 2,5-5 м). П	«Сбей кеглю» (с бросанием)	И.м.«Зернышко»

		носочках. З							
4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба на носках. З Бег с выполнением заданий. П	С обручами	Ходьба по лестнице, положенной на пол. С	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П	Лазание по лестнице-стремянке (высотой 1,5 м). П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П	«С кочки на кочку»	Игра м.п.«Зернышко»

МАЙ

Неделя	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Повороты на месте (направо, налево) переступанием. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). О Бег в медленном темпе (в течении 50-60 сек). П	Без предметов	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). О	Прыжки в длину с места (на расстояние не менее 40 см).	Пролезание в обруч. З	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). П	«Наседка и цыплята» (сподлезанием)	И.м.п.«После дождика»
2	Размыкание и смыкание обычным	Ходьба в разных направлениях	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки с высоты (15-20	Перелезание через бревно.	Катание мяча (шарика) между	() «Поровненькой	И. м. п. «После

	шагом. П	х. Бег в колонне по одному. З	тов	приставлением пятки одной ноги к носку другой. З	см). П	З	предметами. З	дорожке» ходьба и прыжки	дождика»
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег на носочках. З	«Колобок»	Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м).П	Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см). П	Ползание на четвереньках вокруг предметов. З	Катание мяча (шарика) в воротца (ширина 50-60 см). С	«Попади в круг» (с бросанием)	И.м.п.«Зернышко»
4	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба с выполнением заданий (с приседанием). Бег в быстром темпе (на расстояние 10 м). П	«Колобок»	Ходьба по ребристой доске (с перешагиванием через предметы). С	Прыжки вверх с места с доставанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. С	Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола. З	Метание мяча в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). П	«Кот и мыши» (с бегом)	Игра и.м.п.«Зернышко»

Содержание работы по программе по физическому воспитанию

В средней группе

Характеристика детей средней группы: В средней группе списочный состав детей – детей, ребенка имеют основную физкультурную группу, ребенка с подготовительной физкультурной группой.

Возрастные особенности детей 4—5 лет

Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, , умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстникам

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

	Основные виды движения
--	-------------------------------

Ходьба	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>
Бег.	<p>Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).</p>
Ползание, лазанье.	<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>
Прыжки	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>
Катание, бросание, ловля,	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на</p>

метание	дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

пресса и ног.	
Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
	..
	Подвижные игры
Сбегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», -«Бездомный заяц», «Ловишки», «Пробеги тихо», «Неопаздывай», «Мышиловка», «Цветы»
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Огуречик, огуречик», «Лошадки», «Зайцы и волк». «Не попадись», «Лягушки»
С ползанием и лазаньем.	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Кот и мыши», «Лиса и куры»,
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». «Попади в цель». «Четыри стихии»
На ориентировку в пространстве, на внимание.	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Самолёты», «Ровным кругом». «Найди себе пару»,

Народные игры	«У медведя во бору», «Лохматый пёс», « Конники», «Гуси - лебеди».
---------------	---

Проводится мониторинг:

1. Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками. Отбивает об пол.
2. Строится в шеренгу. Колонну по одному, парами. в круг.
3. Ориентируется в пространстве, находит правую и левую руки.

Обследование физической подготовленности детей:

В данной возрастной группе проводится обследование физической подготовленности детей по следующим нормативам:

1. Бег 30 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжок в высоту
4. Бросок набивного мяча.
5. Метание правой (левой) рукой мешочка с песком.
6. Бег 90 м.
Проводится 2 раза в год (октябрь, апрель).

Планирование физкультурных занятий в средней группе

СЕНТЯБРЬ

Недел я	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по	Ходьба на носочках. П Бег в колонне	Без предметов	Ходьба по ребристой доске. П	Прыжки на одной ноге (на правой и левой)	Лазание по гимнастической стенке. П	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5)	«Самолеты» (с бегом)	И.м.п «Тишина»

	одному. П	по одному. С			поочередно). О		м).О		
2	Перестроение в колонну по два. О	Ходьба с высоким подниманием колена. П Бег в колонне по два. О	Без предметов	Ходьба по линии. С	Прыжки на месте на двух ногах. С	—	Прокатывание обручей друг другу. О	«У медведя во бору» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, задания для рук.
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба на пятках. О Бег в разных направлениях. П	С мячами	Ходьба по бревну. П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см)	Перелезание через бревно. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). П	«Зайцы и волк» (с прыжками)	И.м.п. «После дождика»
4	Перестроение в колонну по одному. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по два. П	С мячами	Ходьба по ребристой доске. П	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). П	Игра «Пастух и стадо».	Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м).П	«Котята и щенята» (с ползанием)	И.м.п. «Была тишина»

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание.	Катание. Бросание.	Подвижные	Заключительная

	упражнения					Лазание.	Метание	игры	часть
1	Построение, размыкание и смыкание. П	Ходьба на пятках. П Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). О	Без предметов	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). О	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). П	Пролезание в обруч. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). О	«Позвони в погремушку» (с бегом)	И.м.п. «После дождика»
2	Построение в колонну по два. П	Ходьба по прямой. Бег в колонне по два. П	Без предметов	—	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. О	Прокатывание обручей друг другу. П	«Птичка и кошка» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному
3	Построение в круг. С	Ходьба вдоль границ зала. О Бег в разных направлениях С	С лентами	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). С	Игра «Котята и щенята».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). О	«Лиса в курятнике» (с прыжками)	И.м.п. «После дождика»
4	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по два. П	С лентами	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Ползание по гимнастической стенке на животе. П	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П	«Зайка серый умывается» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Равнение по ориентирам. О	Обычная ходьба. Бег змейкой. З	Без предметов	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. О	Ловля мяча двумя руками на расстоянии (1,5 м). П	«Пастух и стадо» (пастух и стадо)	И.м.п. «Найдем зайчика»
2	Построение в колонну по два. З	Ходьба на пятках. Бег на носочках. С	Без предметов	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). З	Прыжки с поворотом кругом. О	Ползание по гимнастической стенке на животе. З	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). О	«Лошадки» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, задания для рук.
3	Размыкание и смыкание. П	Ходьба с высоким подниманием колена. С Бег в колонне по двое. П	С обручами	Ходьба с мешочком на голове. О	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно). З	Ползание между предметами. О	Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (3-4 раза подряд). П	«Найди себе пару» (с бегом)	Игра "Солнечные зайчики"

4	Построение в круг. С	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое. П	С обручами	Ходьба по линии. С	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). С	«Цветные автомобили» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, задания для рук.
---	----------------------	---	------------	--------------------	------------------------------	---	---	--------------------------------	--

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег с одного края площадки на другой. С	Без предмета	Ходьба с мешочком на голове. П	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). О	Ползание между предметам и. П	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2 м). О	«Сбей булаву» (с бросанием)	И.м.п. «Кто ушел?»
2	Построение в	Ходьба в разных	Без	Перешагивание через	Прыжки с поворотом	Ползание по	Отбивание мяча о землю правой и	«Бездомный	Ходьба в колонне по одному, по команде

	шеренгу. 3	направления х. 3 Бег со сменой ведущего. О	предмета	рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от пола). О	кругом. П	горизонтальной и наклонной доске. П	левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	заяц» (с бегом)	приседания (лягушки)
3	Размыкание и смыкание. 3	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1-1,5 минуты). П	С гимнастическими палками	Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см). П	Прыжки (через 2-3 предмета, поочередно через каждый). О	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони. О	Игра «Сбей кегли».	«Лошадки» (с бегом)	И.м.п. «старичек-лесовичок»
4	Построение в колонну по одному. С	Ходьба с приседанием. 3 Бег со сменой ведущего. П	С гимнастическими палками	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. С	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см). П	—	Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м). 3	«Зайка серый умывается» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одному, по команде приседания (лягушки)

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание.	Катание. Бросание.	Подвижные	ЗаклЮчительн

	упражнения					Лазание.	Метание	игры	ая часть
1	Равнение по ориентирам. П	Ходьба с выполнением заданий. З Бег змейкой. С	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). О	Прыжки (через 2-3 предмета поочередно через каждый). П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы. П	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. О	«Лошадки» (с бегом)	И.м.п. «Узнай кто позвал?»
2	Построение в колонну по три. О	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней скоростью. О	Без предметов	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см.) П	Прыжки (с высоты 20-25 см). О	Ползание по горизонтальной и наклонной доске. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м.) П	«Пилоты» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с закрытыми глазами.
3	Построение в шеренгу. З	Обычная ходьба. Бег со сменной ведущего. П		—	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м.) О	Ползание змейкой. О	Прокатывание мяча друг другу между предметами. О	«Мяч через сетку»	И.м.п.«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения повадки зверей)
4	Построение в колонну по три. П	Ходьба с высоким подниманием колен. З Бег на (расстояние 40-60 м.) со средней		Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки (с высоты 20-25 см). П	Игра «Пастух и стадо»	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м.) правой и левой рукой. П	«Мыши в кладовой» (лазанье и бег)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с закрытыми глазами.

		скоростью. П							
--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в колонну по два. П	Ходьба вдоль границ зала. П Бег мелким и широким шагом. О	Без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.) О	Прыжки с передвижением вперед (расстояние 2-3 м.) П	Ползание змейкой. П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м., высота центра мишени 1,5 м). О	«Ловишки» (с бегом)	И.м.п. «Здравсуйте!»
2	Построение в колонну по одному. З	Обычная ходьба. Бег (на расстояние 40-60 м) со средней скоростью. П	Без предметов	—	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. О	Подлезание под веревку (высота 50 см) правым и левым боком вперед	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). П	«Найди себе пару» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному.
3	Построение в	Ходьба с	С	Ходьба с	Прыжки на	Ползание на	Игра «Сбей	«Зайцы и волк»	И.м.п.

	колонну по три. П	изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10 м). О	мешочка ми	мешочком на голове. П	одной ногой (правой, левой) поочередно. П	четвереньках по прямой (расстояние 10 м). О	кегля »	(с прыжками)	«Тишина»
4	Построение в круг. П	Ходьба с высоким подниманием м колена. С Бег мелкими и широкими шагами. П	С мешочка ми	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с поворотом кругом. П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м. П)	«Котят и щенята» (с ползанием)	Ходьба в колонне по одному.

МАРТ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по два. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. О Бег на	Ритмические упражнения	—	Прыжки с короткой скакалкой. О	Подлезание под веревку (высота 50 см), правым и левым боком. П	Прокатывание мяча друг другу между предметами. П	«Позвони в погремушку» (с бегом)	И.м.п. «Огонь, вода, дерево»

		носках. П							
2	Построение в колонну по три. П	Обычная ходьба. Бег змейкой. 3	Ритмические упражнения	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). П	Прыжки с высоты (20-25). П	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд). 3	«Лиса в курятнике» (с прыжками)	Ходьба в колонне
3	Повороты направо, налево, кругом. О	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом. П	С мячами	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). О	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь. 3	—	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П	«Подбрось - поймай» (с бросанием и ловлей)	Игра "Солнечные зайчики
4	Равнение по ориентирам. 3	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего. П	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы). П	Прыжки с короткой скалкой. П	Ползание змейкой. О	Игра «Подбрось-поймай».	«Перелет птиц» (с лазаньем)	Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание и смыкание	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1 м). П	Без предмета	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга). П	Прыжки (через 2-3 предмета высотой 5-10 см, поочередно через каждый). П	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. О	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. О	«Бездомный заяц»(с бегом) (кольца используются как домики)	И.м.п. «Прядки»
2	Построение в колонну по два С	Ходьба с приставным шагом в сторону (направо, налево). О Бег с одного угла площадки на другой. П	Без предмета	Перешагивание через предметы с разным положением рук. О	Прыжки с поворотом кругом. С	Лазание по гимнастической стенке (Перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). П	Метание в вертикальную цель (с расстояния 1,5-2 м, высота центра мишени 1,5 м). П	«Цветные автомобили» (с бегом)	«Кто ушел?»
3	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. П Бег (на расстояние	С обручами	Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по гимнастической скамейке на животе. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П	«Огуречик, огуречик...»	И.м.п. «Была тишина»

		20 м, 5,5-6 секунд). О			С				
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением направления. С	С обручами	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой. П	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние 40	Подлезание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. П	Перебрасывание мяча через препятствие (с расстояния 2 м). П	«Поймай комара»	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20 м (5,5-6 секунд). П	Ритмические упражнения	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга)	Прыжки в длину с места (не менее 70 см). С	Пролезание в обруч. П	Прокатывание обручей друг другу. П	«Бросание мяча вперед»	И.м.п «Зернышко»
2	Равнение по ориентирам. С	Ходьба на пятках. З Бег в колонне по одному. С	Ритмические упражнения	Перешагивание через рейки лестницы (приподнятой на 20-25 см от	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние	«Догони обруч» (с бегом)	Ходьба с заданиями (присесть, встать на носки)

				пола). П		ладони. С	70-100 см). П		
3	Построение в колонну по три. С	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего. С	С гимнастическими палками		Прыжки с поворотом кругом. З	Ползание между предметами. С	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд).З	«Займи свой домик» (с бегом)	И.м.п. «После дождя»
4	Построение в колонну по два. С	Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево). Бег с одного угла площадки на другой. С	С гимнастическими палками	Ходьба с мешочком на голове. С	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котята и щенята».	Игра «Сбей кеглю».	«Юла» (вращение обруча)	Ходьба с заданиями (присесть, встать на носки)

Содержание работы по программе по физическому воспитанию в старшей группе.

Возрастные особенности детей 5—6 лет

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлекс — рефлекс, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлекс — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели

сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Характеристика детей старшей группы: В старшей группе списочный состав детей – детей, детей имеют основную физкультурную группу, ребенка с подготовительной физкультурной группой.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

	Основные движения
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание и лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).</p>
Бросание, ловля, метание.	<p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.</p>
Групповые упражнения с переходами.	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.</p>
Ритмическая гимнастика	<p>Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,</p>
	<p>Общеукрепляющие упражнения</p>
Упражнения для кистей рук, развития и	<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок</p>

укрепления мышц плечевого пояса.	пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
	Спортивные упражнения

	Спортивные игры
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
	Подвижные игры
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу», «Ловишка с ленточкой»,
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Удочка»
С лазаньем и ползанием.	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные наученье».
С метанием.	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». «Кто скорее до флажка», «Чье звено быстрее соберётся»
С элементами соревнования.	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто выше?». «Кто быстрее соберётся»,
Народные игры.	«Гори, гори ясно!», «Мы весёлые ребята». «Совушка», «Карусель», «Затейник», «Мороз Красный нос», «Гуси - лебеди»

Проводится мониторинг:

1. Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.
2. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.
3. Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивать и ловить мяч.

Обследование физической подготовленности детей:

В данной возрастной группе проводится обследование физической подготовленности детей по следующим нормативам:

1. Бег 30 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжок в высоту
4. Бросок набивного мяча.
5. Метание правой (левой) рукой мешочка с песком.
6. Бег 120 м.
Проводится 2 раза в год (октябрь, апрель).

**планирование физкультурных занятий
в старшей группе**

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение вокруг. С	Ходьба перекатом с пятки на носок. О Бег на носках. С	Без предметов	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. П	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте. П	Ползание на четвереньках (расстояние 304 м) с толканием мяча головой. О	Бросание мяча о землю и ловля его. П	«Ловишки» (С бегом)	и.м.п . «Была тишина»
2	Построение в шеренгу. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с высоким подниманием колена. П	Без предметов	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. О	Ползание на четвереньках змейкой. П	Игра «Сбей мяч»	«Мы веселые ребята» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, ходьба с закрытыми глазами.

3	Повороты: направо, налево, кругом. П	Обычная ходьба. Бег парами. П	С мячом	Ходьба по ребристой доске. С	Прыжки с короткой скакалкой. П	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. О	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд). О	«Дракон догоняет свой хвост» (с бегом)	И.м.п. «Огонь, вода, земля»
4	Построение в колонну по одному. П	Ходьба перекатом с пятки на носок. П Бег змейкой. С	С мячом	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). П	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3 м). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Перебрасывание предметов чрез препятствия (с расстояния 2 м). П	Эстафеты: Посади огород, собери урожай, отвези урожай.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с закрытыми глазами.

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по два. П	Ходьба на пятках. П Непрерывный бег в медленном темпе (в	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи. О	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с	Ползание на животе с подтягиванием руками. П	Ловить мяч руками не менее 10 раз подряд).П	«Ноги от земли» (лазанье)	и.м.п. «Крутелики»

		течении 1,5-2 мин). О			ходьбой. П				
2	Построение в колонну по трое. П	Ходьба на носочках (руки за головой). О Бег с высоким подниманием колена. П	Без предметов	Кружение парами, держась за руки. П	Игра «Удочка»	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). О	«Поймай мяч присядь» (с бросанием)	Ходьба в колонне по одному (задания для рук)
3	Построение в колонну по одному. З	Ходьба на пятках. З Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках. О	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4 м). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. О	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель. П	«Золотые ворота» (р.н.и.)	«Дударь, дударь»
4	Повороты: направо, налево, кругом. П	Ходьба по прямой. З Непрерывный бег в медленном темпе (в течении 1,5-2 мин). П	С лентами	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи, П	Игра «С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50 см) правым и левым боком.	Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг). П	Полоса препятствий «Путешествие в лес»	Ходьба в колонне по одному (задания для рук)

НОЯБРЬ

Неделя		Основные виды движений
---------------	--	-------------------------------

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание, смыкание. С	Ходьба на носочках, руки за головой. П Бег с одного края площадки на другой. З	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки на мягкое покрытие (высота 20 см). О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. П	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О	«Мышеловка»	и.м.п. «Осень»
2	Построение в колонну. С	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках. З	Ритмические упражнения	—	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 3-4 м). П	Перелезание через несколько предметов подряд. О	Метание предметов на дальность (не менее 509 м). О	«Удочка» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одну «повтори движение за ведущим»
3	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба вдоль границ зала. З Бег боком приставным шагом. О	С мешочками	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках. О	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой. П	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз). П	«Догони свою пару»	и.м.п. «Шла коза по лесу»
4	Построение в круг. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег в рассыпную.	С мешочками	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). З	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). П	Игра «Кто скорей доберется до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперед (на расстояние 5-6 м). О	Игра «Передай мяч» (сверху назад снизу)	Ходьба в колонне по одну «повтори движение за ведущим»

		С							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. О	Ходьба приставным шагом направо и налево. О Бег боком приставным шагом. П	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке на носках. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). О	Перелезание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. О	«медведь и пчелы» (с лазаньем)	и.м.п. «Морской узел»
2	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба в колонне по двое. О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием	Прыжки в длину с места (не менее 80	Перелезание в обруч разными способами.	Игра «Охотник и зайцы».	«Мороз – Красный нос» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, для рук.

		Бег в чередовании с ходьбой. П		и собиранием предметов. О	см). О	О			
3	Равнение в затылок. О	Ходьба на наружных сторонах стопы. З Бег с высоким подниманием колена. П ходьба по наклонной доске на носках. О	С гимнастическими палками	Ходьба по наклонной доске на носках. О	Прыжки на мягкое покрытие(высотой 20 см). П	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). З	«Лиса и птицы» (с лазаньем)	и.м.п. «Змея»
4	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. П	Ходьба в колонне по двое. П Бег врассыпную. С	С гимнастическими палками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. С	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Игра «Медведь и пчелы».	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. П	Эстафеты «Скоро Новый год!»	Ходьба в колонне по одному, для рук.

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание.	Катание. Бросание.	Подвижные	Заключительная час

	упражнения					Лазание.	Метание.	игры	
1	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба обычная. С Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120 м, 2-3 раза). О	Без предметов	Ходьба по наклонной доске на носочках. П	Прыжки (с высоты 30 см) в обозначенное место. О	Ползание на четвереньках змейкой. С	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. О	«Гуси - лебеди» (с бегом)	и.м.п. «Сугробы»
2	Равнение в затылок. П	Ходьба в колонне по трое. О Бег с высоким подниманием бедра. О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове. П	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м). П	«Ловля обезьян» (с лазаньем)	Ходьба в колонне, ходьба с закрытыми глазами.
3	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. О	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течении (1,5-2 м) в медленном темпе. П	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки через короткую скакалку. О	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. О	Игра «Брось флажок».	«Мышеловка» (с бегом)	и.м.п. «Снежинки»
4	Перестроение в круг. С	Ходьба в колонне по трое. Бег врассыпную. П	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. П	Прыжки с высоты (30 см) в обозначенное место. П	Игра «Пожарные на учениях».	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П	Эстафеты: «Веселый обруч»	Ходьба в колонне, ходьба с закрытыми глазами.

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба приставным шагом вправо, влево. Непрерывный бег в среднем темпе (80-120 м, 2-3 раза). П	Ритмические упражнения	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове. П	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). О	Лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений. П	«волк во рву»	и.м.п. «Ручеек»
2	Перестроение в три колонны. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. О Челночный бег (3 раза по 10 м). О	Ритмические упражнения	—	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	Перелезание с одного пролета на другой. О	Игра «Попади в обруч».	«Мячик на веревочке» - ведение мяча на месте и в ходьбе правой (левой) рукой	Ходьба в колонне по одному. И.м.п. «повторить движение за ведущим»
3	Повороты	Обычная	С	Ходьба по	Прыжки в	Ползание через	Метание	«Рыбаки» в	и.м.п. «Кто

	кругом с переступанием. О	ходьба. Бег в среднем темпе. З	погремушками	гимнастической скамейке через набивные мячи. П	высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20 см). О	несколько предметов подряд. П	предметов на дальность (не менее 5-9 м). П	горизонтальную цель. (Забрасывают удочку)	пропал?»
4	Повороты направо, налево, кругом. П	Ходьба на пятках. С Бег в колонне по двое. П	С погремушками	Ходьба по наклонной доске на носочках. С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Перелезание с одного пролета на другой. П	Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. и построений.	Игры – эстафеты.	Ходьба в колонне по одному. И.м.п. «повторить движение за ведущим»

МАРТ

Неделя	Основные виды движений									
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Нетрадиционные формы	Подвижные игры	Заключительные
1	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. П Челночный бег (3 раза по 10 м). П	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. О	Прыжки через короткую скакалку. П	Ползание между реками. О	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П	«»Любопытная Варвара	«Не оставайся на полу»	И.м.п. «Четыр

2	Равнение в затылок. П	Ходьба с выполнением различных заданий. О Бег на носочках. С	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. П	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно через каждый, высота 15-20 см). П	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м), с изменением темпа. П	Метание предметов в цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния (3-4 м). О	«Ежик умывается» (самомассаж)	«Пожарные на ученье» (с лазаньем).	Ходьба по колоннам
3	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. П	Ходьба на носочках (руки за голову). С Бег на скорость (20 м, примерно за 5-5,5 сек). О	С султанчиками	Кружение парами держась за кури. З	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь). П	Пролезание в обруч разными способами. П	Перебрасывание мяча с отскоком от земли. О	«Ежик умывается» (самомассаж)	«Сбей кеглю» (сбей кеглю)	И.м.п. «птица», (передать на счет назвать соответствующий животный мир)
4	Повороты кругом с переступанием. П	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. С Челночный бег (3 раза по 10 м). П	С султанчиками	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	Игра «Кто лучше прыгает?». П	Ползание между рейками. П	Игра «Мяч водящему».	«Пузырь» (дыхательное упражнение)	«Забрось мяч в кольцо» (с метанием)	Ходьба по одной ноге

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в три колонны. П	Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную. С	Без предметов	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове). С	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. О	Перелазание с одного пролета на другой. П	Метание предметов в цель (центр мишени). П	«Караси и щука» (с бегом)	И.м.п. «Паровоз» (встают в несколько колонн, дети закрывают глаза, кроме первых, правильно вывести)
2	Построение в круг. С	Ходьба с выполнением различных заданий. П Бег на скорость: (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине). С	Прыжки в длину с разбега (примерно 100 см). П	Игра «Медведь и пчелы».	Отбивание мяча о землю (с продвижением вперед на расстояние 5-6 м). П	«Кто лучше прыгнет?» (с прыжками)	Ходьба в колонне по одному, задания на внимание.
3	Повороты кругом (прыжком). О	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и	С мячами	Ходьба по узенькой рейке (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки в длину с места (не менее 80 см). С	Ползание на четвереньках (расстояние не менее 3-4 м) с толканием головой мяча. П	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд). П	«Сбей мяч» (с метанием)	И.м.п. «Я - впереди» (называют имя ведущего и направление движения)

		вниз на носочках. С							
4	Повороты кругом с переступанием. С	Обычная ходьба. Бег на скорость (30 м примерно 7,5-8,5 секунды). П	С мячами	Ходьба по наклонной доске. С	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20 см). С	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. С	Метание предметов в цель(центр мишени). С	.«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,	Ходьба в колонне по одному, задания на внимание.

МАЙ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по одному. С	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями. О	Ритмические упражнения	—	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). О	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками. С	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком. П	«Пустое место» (с бегом)	И.м.п. «Тень» (парами, точное повторение движений)
2	Перестроение в колонну по	Ходьба с высоким подниманием	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки через скакалку с вращением ее	Игра «Пожарные на	Перебрасывание мяча различными	«Встречные перебежки»	Ходьба в колонне по одному

	два. С	бедр. С Бег мелким и широким шагом. О		раскладыванием и собиранием предметов. П	вперед, назад. П	учениях».	способами. О	(с бегом)	«Змея»
3	Равнение в затылок. С	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10 м). С	С гимнастическими палками	Ходьба по наклонной доске боком. С	_____	Перелезание через несколько предметов подряд. П	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд. П	(Узоры (с бегом)	И.м.п. «Бабушка Маланья»
4	Перестроение в колонну по три. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег мелким и широким шагом. П	С гимнастическими палками	Кружение парами, держась за руки. С	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). П	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами. П	«Дорожка препятствий»	Ходьба в колонну по одному «Змея»

Содержание работы по программе по физическому воспитанию

В подготовительной группе

Возрастные особенности детей 6—7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличивается проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Распределение основных движений, спортивных игр и упражнений на учебный год

	Основные движения
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег.	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p>
Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>
Бросание, ловля, метание.	<p>Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; . Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.</p>
Групповые упражнения	<p>Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое,</p>

с переходами.	по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге.круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика.	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
	Общеразвивающие упражнения
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам(руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>
<p>Статические упражнения.</p>	<p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.</p>
	<p>Спортивные игры</p>
<p>Элементы баскетбола.</p>	<p>Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p>
<p>Элементы футбола.</p>	<p>Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p>

	Подвижные игры
С бегом.	«Быстро возьми, быстро положи», «Бездомный заяц», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Свободное место», «Коршун и наседка». «Море волнуется», «Космонавты»
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Удочка», «Ловишки из круга»
С метанием и ловлей.	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем.	«Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Мышеловка», «Паук и мухи», «Пожарные на учении».
Эстафеты.	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий» «Кто раньше дойдет до середины»
С элементами соревнования.	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .
Народные игры.	«Гори, гори ясно», «Горелки», «Серсо»

--	--

Проводится мониторинг:

1. Умеет прыгать с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.
2. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдают интервалы в передвижении.
3. Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели. В движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.
4. Выполняет ОРУ чётко и ритмично, катается на самокате, участвует в спортивных играх.
5. Следит за правильной осанкой.

Обследование физической подготовленности детей:

В данной возрастной группе проводится обследование физической подготовленности детей по следующим нормативам:

1. Бег 30 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжок в высоту
4. Бросок набивного мяча.
5. Метание правой (левой) рукой мешочка с песком.
6. Бег 120 м.
Проводится 2 раза в год (октябрь, апрель).

планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

СЕНТЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по одному. П	Ходьба на носках. Бег в	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Прыжки разными способами (по 30	Ползание на животе по гимнастической скамейке с	Перекатывание мяча разными способами. П	«Быстро возьми, быстро	Им.п. «Делай, как я» (дети стоят в колонне, руки на плечах впереди

		колонне по одному. П		шагом. П	прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). О	подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О		положи» (с бегом)	стощих, повторяются движения ведущего)
2	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. О	Ходьба с набивным мешочком на спине. О Бег на носочках. П	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатытием перед собой мяча двумя руками. П	Прыжки с поворотом кругом. П	Пролезание в обруч разными способами. П	Метание в горизонтальную цель. О	«Ловишка, бери ленту» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному.
3	Построение в шеренгу. С	Ходьба с разными положениями рук. Бег с высоким подниманием колена. П	С мячом	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. О	Прыжки через скакалку с вращением ее вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча через сетку. О	Кого назвали, тот ловит мяч» (с ловлей)	И.м.п. «Четыре стихии» (вода, огонь, земля, воздух)
4	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег в рассыпную. П	С мячом	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). П	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча из одной руки в другую. П	«Перемени предмет» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному.

ОКТАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в колонну по двое. З	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях. П	Без предметов	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О	Игра «Лягушки и цапля».	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О	«Чье звено скорее соберется?» (с бегом)	И.м.п. «Рыба, птица, зверь»
2	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. П Бег с сильным сгибанием ног назад. О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки с продвижением вперед (5-6 м) с зажатым между ног мешочком с песком. О	Игра «ловля обезьян».	Перебрасывание мяча через сетку. П	«Стоп» (с метанием)	Ходьба в колонне по одному, задания на внимание «прими исходное положение» (карточки)
3	Расчет на первой, второй, перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. О Бег мелкими и широкими шагами. П	С обручами	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). О	Прыжки на одной ноге через веревку, вперед и назад. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. П	Игра «Кто назвал-тот и ловит»	«Перелет птиц» (с лазаньем)	И.м.п. «Паровоз» (встают в несколько колон, закрывают глаза, кроме ведущих, не растерять вагоны)
4	Равнение в затылок. З	Ходьба с изменением направления.	С обручами	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). О	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4	Ползание под дугу несколькими способами	—	«Веселые соревнования».	Ходьба в колонне по одному, задания на внимание «прими исходное

		Бег со сменой ведущего. П		см). П	раза в чередовании с ходьбой). П	подряд (высота 35-50 см). П			положение» (карточки)
--	--	---------------------------	--	--------	----------------------------------	-----------------------------	--	--	-----------------------

НОЯБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в колонну по одному. 3	Ходьба с изменением направления. Бег на носочках. С	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). О	Прыжки с продвижением вперед (5-6м) с зажатым между ног мешочком. П	Перелезание с одного пролета на другой пролет (по диагонали). О	Игра «Кто самый меткий?»	«Гори, гори ясно»	И.м.п. «День, ночь, огонь, вода»
2	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Непрерывный бег (в течении 2-3 минуты). О	Ритмические упражнения	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). О	Игра «Перелет птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). О	«Совушка» (с бегом)	И.м.п. «Чье звено быстрее соберется?»
3	Размыкание и смыкание. С	Ходьба на носочках. С	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки на одной ноге через веревку	Подлезание под гимнастическую скамейку	Метание на дальность (6-12 м)	Лягушки и цапля»	И.м.п.

		Бег с различными заданиями. О		прокатыванием перед собой мяча двумя руками. П	вперед, назад. П	несколькими способами подряд (высота 30-50 см). П	левой и правой рукой. П	(с прыжками)	«Стоп!»
4	Перестроение в колонну по три. П	Бег в чередовании с ходьбой. П	С кубиками	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, веревки). П	Игра «Лягушки и цапля»	Перелазание с одного пролета на пролет (по диагонали). П	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П	«Веселые соревнования»,	Ходьба в колонне.

ДЕКАБРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Построение в шеренгу. С	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. О	Прыжки вверх с любого приседа. О	Игра «Кто скорее доберется до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?»	«Ловля обезьян».	И.м.п. «Движение по кругу»- зрительная и моторная память, внимание. Дети стоят по

		назад. П							кругу. Ведущий показывает движение, ребенок повторяет его и добавляет свое. .
2	Построение в колонну по двое. С	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Бег на носочках. С	Без предметов		Прыжки (через 8 набивных мячей, последовательно через каждый). П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. О	Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П	«Кто скорее докатит обруч до флажка?»	Ходьба «Противоходом»
3	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). О	Ходьба в колонне по одному. С Бег с разными заданиями. П	С кеглями	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки на мягкое покрытие разбега (высота 10 см). О	Ползание под дугу несколькими способами подряд (высота 35-50 см). П	Бросание и ловля мяча одной рукой (не менее 10 раз). О	«Волк во рву» (с прыжками)	И.м.п. «Тень»
4	Размыкание и смыкание. С	Ходьба змейкой. Бег обычный. П	С кеглями	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и принесением другой махом вперед и сбоку скамейки. П	Прыжки на одной ноге через реверку вперед и назад. П	Лазание по гимнастической стенке и с изменением темпа. П	Перебрасывание мяча разными способами. С	Эстафеты «Скоро Новый год!»	Ходьба «Противоходом» (змейка)

ЯНВАРЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в колонну по три. П	Ходьба змейкой. С Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предметы. П	Прыжки в длину с места (около 100 см). О	Ползание на четвереньках по бревну. С	Метание в цель из положения стоя на коленях. О	«Кто самый меткий?» (с метанием)	И.м.п. «Бабушка Маланья»
2	Перестроение из одного круга в несколько (2-3). П	Ходьба с поворотами. О Бег с высоким подниманием колена. С	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки вверх их глубокого приседа. П	Лазание по гимнастической скамейке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. О	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10 раз). П	«Жмурки» (с бегом)	И.м.п. «Ручеек»
3	перестроение в колонну по четыре. О	ходьба с высоким подниманием колена. С бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой. О	С обручами	ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). П	прыжки на одной ноге через линию вправо, влево. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. П	Перебрасывание мяча через сетку. 3	«Два Мороза» (сбегом)	И.м.п. «От понедельника до воскресенья» (перешагивание, прыжки через предметы)

4	Перестроение в колонну по одному. С	Ходьба приставным шагом вперед, назад. П Бег со сменой ведущего. З	С обручами	Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носочках. С	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40 см). П	Игра «Пожарные на учениях».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз). П	«Чья команда забросит в корзину больше мячей?»	И.м.п. «Ручеек»
---	-------------------------------------	---	------------	--	---	-----------------------------	--	--	-----------------

ФЕВРАЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание, Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Равнение в колонне. З	Ходьба на носках. С Непрерывный бег в течении (2-3 минуты). П	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). О	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движение рук и ног. П	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. О	«Ловишки с мячом» (с метанием)	И.м.п. «Расставь посты» координация движений, внимание. Дети маршируют друг за другом. Впереди идет командир. Когда он подаст сигнал (хлопнет в ладоши, свистнет в свисток), идущий последним ребенок должен немедленно остановиться и стоять на посту, не двигаясь, а остальные продолжают

2	Перестроение в колонну по четыре. П	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью (на 80-120 м, 2-4 раза) в чередовании с ходьбой.	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и протягиванием другой махом вперед и сбоку скамейке. С	Прыжки в длину с места (около 100 см). П	Подлезание под дугу разными способами подряд. З	Метание в цель из положения стоя на коленях. П	«Ловля обезьян» (слазаньем)	И.м.п. «Расставь посты» координация движений, внимание.
3	Размыкание и смыкание приставным шагом. О	Ходьба на пятках, руки за голову. С Бег с высоким подниманием колена. З	С мячами	—	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. О	Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа. З	Перебрасывание набивных мячей. О	«Догони свою пару» (с бегом)	И.м.п. «Слепой и поводырь»- координация движений, внимание. Дети разбиваются на пары»
4	Перестроение из одного круга в несколько. П	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с мячом в чередовании с ходьбой. П	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. П	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой). З	Игра «Перелет птиц»	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. П	Эстафеты «Хочется мальчишкам в армии служить»	

МАРТ

Неделя		Основные виды движений
--------	--	------------------------

	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	ПолзаниеЛазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Повороты направо, налево, кругом. 3	Ходьба с разными положениями рук. П Бег со скакалкой. О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. О	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый). 3	Подлезание в обруч разными способами. С	Метание в цель из любого положения (сидя, стоя, стоя на коленях). П	«Не попадись» (с прыжками)	И.м.п. «Выставь посты»
2	Перестроение в колонну по три. 3	Ходьба с высоким подниманием колена. С Непрерывный бег в течении 2-3 минут. П	Без предметов	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). П	Прыжки на одной ноге через ленту (ленту) вправо, влево. П	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами. 3	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м). О	«Кто самый меткий?»	Ходьба в колонне, упражнение «зеркало»
3	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. П	Ходьба в полуприседе. ОБег со средней скоростью (на 80-120 м 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. П	С мешочками	Ходьба с набивным мешочком на спине. П	Прыжки в длину с разбега (180-190 см). П	—	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. О	«Краски» (с бегом)	И.м.п. «Тень»
4	Размыкание и смыкание приставным	Обычная ходьба.Бег с выбрасыван	С мешочками	Ходьба по гимнастической скамейке с	Прыжки на двух ногах на скамейке с	Перелазание с одного пролета на другой по	Метание на дальность (6-12 м) правой и левой	«Веселые эстафеты»	Ходьба в колонне

	шагом. П	ием прямых ног вперед. П		подниманием прямой ноги и выполнением под ней хлопка. П	продвижением диагонали. З	рукой. З		
--	----------	--------------------------	--	---	---------------------------	----------	--	--

АПРЕЛЬ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Перестроение в колонну по одному. П	Ходьба приставным шагом вперед и назад. П Челночный бег (3-5 раз по 10 м). О	Без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. О	Прыжки вверх из глубокого приседа. З		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно. О	«Третий лишний» (с бегом)	И.м.п. «Я - впереди»
2	Построение в шеренгу. С	Ходьба на наружных сторонах стоп. З Бег с прыжками. О	Без предметов	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком (диаметр 1,5-3 см). С	Прыжки с разбега (не менее 50 см). О	Подлезание по скакалку несколькими способами подряд (высота 30-50 см). З	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз). П	«Золотые ворота» (с бегом)	Ходьба в колонне по одному, задания для рук.
3	Построение в круг. С	Ходьба с изменением направления. З	С султанчиками	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на	Прыжки на одной ноге через веревку	Лазание по гимнастической стенке с изменением	Ведение мяча в разных направлениях. О	«Ловишки с приседанием»	И.м.п. «Слушай и исполняй»- слуховая память,

		Бег со сменой ведущего. С		голове. С	(скакалку) и назад. З	темпа. С		(с бегом)	внимание.
4	Перестроение в колонну по три. З	Ходьба на носочках. С Челночных бег (3- раз по 10 м). П	С султанчиками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку. П	Прыжки с разбега (не менее 50 см). П	Ползание на четвереньках по бревну. С	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом. П	«Весенние забавы»	Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Неделя	Основные виды движений								
	Строевые упражнения	Ходьба. Бег.	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Ползание. Лазание.	Катание. Бросание. Метание.	Подвижные игры	Заключительная часть
1	Повороты направо, налево, кругом. З	Ходьба широким и мелким шагом. С Бег на скорость: 30 м (примерно за	Ритмические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. П	Прыжки через длинную скакалку парами. О	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием	Метание в движущую цель. О	«Классики» (с прыжками)	И.м.п. «Расстав посты»

		6,5-7,5 с). О				ногами. С			
2	Размыкание и смыкание приставным шагом. С	Ходьба с другими видами движений. П Непрерывный бег в течении (2-3 минут). З	Ритмические упражнения		Прыжки через большой обруч (как через скакалку). О	Подлезание в обруч разными способами. З	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на мете и в движении. З	«Баба Яга» (с бегом)	Ходьба с заданиями по карточкам.
3	Расчет на первый и второй, перестроение из одной шеренги в две. З	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Челночный бег (3-5 раз по 10 м). З	С гимнастическими палками	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках. С	Прыжки через длинную скакалку парами. П	Лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. З	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно. П	«Коршун и наседка».	И.м.п. «Мельница»- координация движений, ориентировка в пространстве
4	Перестроение в колонну по четыре. С	Ходьба в полуприседе. З Бег на скорость: 30 м (примерно за 6,5-7,5 с). П	С гимнастическими палками	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). З	Прыжки через большой обруч (как через скакалку). П	Игра «Ловля обезьян»	Метание в движущуюся цель. П	«Здравствуй лето!»	Ходьба с заданиями по карточкам.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ	средний	ВЫСОКИЙ
<p>Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.</p>	<p>Ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.</p>	<p>Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p>

СРЕДНЯЯ ГРУППА

НИЗКИЙ	средний	ВЫСОКИЙ
---------------	----------------	----------------

<p>Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.</p>	<p>Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.</p>	<p>Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.</p>
--	---	---

СТАРШАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ	средний	ВЫСОКИЙ
<p>Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.</p>	<p>Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.</p>	<p>Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.</p>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ	СРЕДНИЙ	ВЫСОКИЙ
<p>Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).</p>	<p>Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.</p>

Использованная литература

№ п/п	Наименование, автор, год издания
1	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред.Н.В. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Москва, Мозаика-Синтез, 2014 г., изд. – 3.
2.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014
3.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014
4.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014
5.	Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014
6.	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2014
7.	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М,: Мозаика-Синтез, 2014
8.	М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников» Москва «Вако» 2007
9.	Глазырина Л.Д., Овсянкин В. А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Москва «Владос» 2001
10.	Бабина К.С. «Комплексы утренней гимнастики в детском саду» Москва «Просвящение» 1978
11.	Осокина Т.И «Физическая культура в детском саду» Москва «Просвящение» 1986.

12	Научно практический журнал «Инструктор по физкультуре».
13	В. Г. Фролов, Г. А. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе» Москва «Просвящение» 1983