Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 8 «Виноградинка»

(МБДОУ № 8 «Виноградинка»)

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете Заведующий МБДОУ № 8 «Виноградинка»

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.П.Самусенко

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. Приказ№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОТЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ ( 5-7 ЛЕТ)

НА 2017/2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

Инструктор по физической культуре

Ситникова Елена Владимировна

х. Ведерников

2017 г

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 С каждым годом растет количество детей, страдающих различными заболеваниями, в том числе и сердечно- сосудистыми, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, и др. В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, корекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, формирования у детей здорового образа жизни с раннего возраста.

 Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в ДОУ, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду.

 В соответствии с ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* Двигательной, направленной на развитие таких качеств, как координация и гибкость, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

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

 Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

 Данная рабочая программа составлена на основе требований следующих нормативно-правовых документов и локальных актов ДОУ:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
4. Устав МБДОУ детского сада № 8 «Виноградинка»;
5. Образовательная программа МБДОУ детского сада № 8 «Виноградинка»;

**1.1.Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель рабочей программы:** создание системы работы ДОУ, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, формирования здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Обогащать двигательный опыт детей, направленный на развитие физических качеств, координации движений, формирование опорно-двигательной системы организма;
* Дать первоначальные представления о некоторых видах спорта, ценностях здорового образа жизни (нормы и правила в двигательном режиме, питании, закаливании, формировании полезных привычек);
* Расширять спектр овладения детьми двигательными умениями и навыками в соответствии с их индивидуальными особенностями, творческими способностями;
* Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности, саморегуляции в двигательной сфере, творческого самовыражения;
* Обеспечить взаимодействие педагогов, родителей, в том числе специалистов в коррекционной работе с детьми- логопатами.

**1.2. Особенности осуществления образовательного процесса**

 Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

 При построении рабочей программы учитывается принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются и в ходе реализации других областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

 ***«Социально-коммуникативное развитие»:*** через формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; формирование позитивной установки к различным видам труда и творчества; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности, саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости; присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.

 ***«Познавательное развитие»:*** предполагает развитие любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира при выполнении упражнений в различных основных двигательных режимах, с различной степенью интенсивности, в предметно- манипулятивной деятельности на занятиях по физической культуре, музыкальном сопровождении движений; о планете Земля как об общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

 ***«Речевое развитие»:*** включает овладение речью как средством общения; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие звуковой и интонационной культуры речи; развитие речевого творчества; знакомство с книжной культурой, детской литературой, пониманием на слух текстов различных жанров литературы.

 ***«Художественно-эстетическое развитие***» предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки; художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

 Комплексно-тематический принцип организации образовательного процесса с ведущей игровой деятельностью обеспечивает соединение образовательных областей в единое целое. В основу реализации комплексно- тематического принципа построения рабочей программы положена система лексических тем, рассматриваемых в течении определенного периода всеми участниками педагогического процесса.

**1.3. Принципы и подходы к реализации программы**

 При разработке программы учитывались основные принципы федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.

1. ***Принцип сохранения уникальности и самоценности детства* *как важного этапа в общем развитии человека,*** полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности двигательной и оздоровительной направленности.
2. ***Принцип деятельностного подхода в развитии психических процессов и личности ребенка на основе личностно- ориентированного взаимодействия.***
3. ***Принцип построения образовательной деятельности*** на основе возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования с учетом этнокультурной ситуации развития детей.
4. ***Принцип личностно- развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых,*** признание ребенка полноценным участником образовательных отношений.
5. ***Принцип социальной направленности обучения и воспитания,*** приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
6. ***Принцип интегративности,*** формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

**1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей**

***Характеристика возрастных особенностей детей 5-6 лет (старшая группа)***

**Анатомо-физиологические особенности:** Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все -таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка 5 лет составляет около 106-107 см, масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц -200 гр, а роста – 0,5 см.

**Опорно-двигательный аппарат:** Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагополучных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый и отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шести 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.

**Органы дыхания:** Жизненная емкость легких у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см3, но оно зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – 25 в среднем.В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Сердечно- сосудистая система:** Средняя частота пульса к шести –семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделят развитию физических и морально-волевых качеств.Характеристика возрастных возможностей детей 6-7 лет

Анатомо-физиологические особенности: темп физического развития ребенка с 6 по 7 год жизни примерно одинаков, средняя прибавка в росте за год составляет по 0,5 см в месяц, в массе тела – 200 гр а месяц . Рост детей в среднем 113-120 см, средний вес -21-25 кг.

 Особенности опорно-двигательного аппарата. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам заменяется грудным. К этому возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких.

Сердечно- сосудистая система: Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 87,7 г, частота пульса- 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98\60 мм ртутного столба. Впрочем наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания.

У детей совершенствуется двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Распределение детей на 1 сентября 2017 года

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название группы | Возраст | Количество детей | По группе здоровья дети распределились  |
| I группа здоровья | II группа здоровья | III группа здоровья |
| 1 | 1-я младшая группа |  |  |  |  |  |
| 2 | 2-я младшая группа |  |  |  |  |  |
| 3 | Средняя группа |  |  |  |  |  |
| 4 | Старшая группа |  |  |  |  |  |
| 5 | Подготовительная группа |  |  |  |  |  |
| итого |  |  |  |  |  |

Согласно сведениям о семьях воспитанников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ детей воспитываются в неполных семьях, \_\_\_\_\_\_ детей- в полных, из них \_\_\_ детей воспитываются в многодетных семьях.

1.5 Целевые ориентиры реализации рабочей программы

* Ребенок проявляет инициативность и самостоятельность в разных видах двигательной сферы, в играх, общении, способен выбирать себе род занятий, участников совместной деятельности, обнаруживает способность к воплощению разнообразных замыслов;
* Ребенок уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и другим, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, стараться разрешать конфликты;
* Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в различных видах двигательной деятельности, в том числе музыкально-ритмических, способен к фантазии, воображению, творчеству; ребенок понимает красоту в движениях, поведении; способен к эстетическим переживаниям;
* Ребенок проявляет интерес к спортивным достижениям различного уровня, истории спорта своего региона, России, гордится их успехами, знает имена чемпионов и стремится им подражать;
* У ребенка складываются предпосылки формирования здорового образа жизни: ребенок способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по физическому развитию, с учетом использования вариативных образовательных программ

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др., подготовленной с учетом требований ФГОС ДО, основу которого составляет интегративный подход к реализации содержания дошкольного образования.

Особенности осуществления образовательного процесса отличают организационные, национально-культурные, демографические, климатические и другие особенности.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности, так и в формах и способах взаимодействия с ребенком.

Особенностью программы является то, что в основу легли основные подходы казачьей педагогики, а точнее:

* Это целостное восприятие мира;
* Духовно-нравственное воспитание, как основа деятельной и саморазвивающейся личности;
* Это выработка скорости мышления, адекватная реакция на внезапно изменившеюся обстановку и появление чего-то нового по принципу «увидел-осознал-сделал»;
* Это творческое и целостное освоение казачьей культуры во всех ее великих образах – сказок, казачьих песен, легенд о казачьей славе, былых походах, битвах и героях, пословиц и поговорок;
* Физическое воспитание, развитие меткости, ловкости, бережное отношение к своему здоровью, закалка, подражание образу идеального казака, на основе которого сложилась вся казачья культура бытия и воспитания.

Рабочая программа построена в соответствии с ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания образовательной области «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других областей(«Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»).

Годовой календарный учебный график по физической культуре в смешанной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Количество физкультурных занятий(общее) | Всего в неделю | Продолжительность занятия |
| Старшая, подготовительная к школе группа | 72 (в зале)36 (на прогулке) | 3 | 30 мин |

Виды физкультурных занятий в смешанной группе:

* Классические(обучающие, смешанные, вариативные)
* Игровые (на основе разнообразных подвижных игр)
* Тематические
* Сюжетно-игровые
* Интегрированные
* Двигательные рассказы
* Контрольные занятия

Структура занятий.

Перед началом каждой темы( с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

1.Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

2. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.

3. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Перспективно-тематический план работы в старшей, подготовительной к школе группе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Основные виды движений | Общеразвивающие упражнения | Подвижная игра |
| Сентябрь | 1 неделя | ДИАГНОСТИКА |
| 2 неделя |
| 3 неделя«Планета детства» | 1.Упражнять в разных видах ходьбы, беге, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах(расстояние между детьми 3 м), выполнять упражнения со среднем мячом, в прыжках с места, с разбега (предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см).2.Развивать ловкость движения с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук.3.Оздоравливаем стопы ног, активизируя определенные точки на стопах. | С мячом среднего размера | «Метко в цель», «зайцы в огороде». |
| 4 неделя «Каков уход, таков и плод» | 1.Упражнять в разных видах ходьбы, беге, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах(расстояние между детьми 3 м), выполнять упражнения со среднем мячом, в прыжках с места, с разбега (предмет на 25- 30 см выше поднятой руки ребенка), в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см).2.Развивать ловкость движения с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук.3.Оздоравливаем стопы ног, активизируя определенные точки на стопах. | С гантелями | «Отнесем овощи в погреб», «Выставка картин» |
| Октябрь | 1 неделя «Содержание домашних животных» | 1.Упржнять в ходьбе по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой, в прыжках через веревку боком (веревка лежит на полу) с зажатыми между ног мешочками с песком с продвижением вперед, в ползании под дугами с опорой на руки.2.Закреплять умения группироваться в прыжках через канат (высота каната над полом 50 см), уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом.3.Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции. | С гимнастическими палками | «Веселые собаки», «Лохматый пес», «Найди щенка» |
| 2 неделя «Птицы» | 1.Упржнять в ходьбе по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой, в прыжках через веревку боком (веревка лежит на полу) с зажатыми между ног мешочками с песком с продвижением вперед, в ползании под дугами с опорой на руки.2.Закреплять умения группироваться в прыжках через канат (высота каната над полом 50 см), уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом.3.Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции. | С обручами | «Птицелов», «Голуби и кот», «Птицы в клетке» |
| 3 неделя «Краски осени» | 1.Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с листьями.2.Учить прыжкам на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку),на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.3.Упражнять в равновесии во время прыжков по гимнастической скамейке с продвижением вперед. | С листьями | «Ловишка-ежик», «Шишки, желуди, каштаны» |
| 4 неделя «Краски осени» | 1.Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с листьями.2.Учить прыжкам на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку),на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.3.Упражнять в равновесии во время прыжков по гимнастической скамейке с продвижением вперед. | С листьями | «Назови дерево» |
| Ноябрь | 1 неделя «Край родной, на век любимый» | 1.Учить ведению мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя).2.Упражнять в равновесии (ходьба по канату прямо и боком), в прыжках с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад.3.Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве. | Со скакалками | «Плетень», «Нагайка», «Передай подкову» |
| 2 неделя «Мебель» | 1.Учить ведению мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя).2.Упражнять в равновесии (ходьба по канату прямо и боком), в прыжках с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад.3.Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве. | С кубиками | «Третий лишний», «Горелки» |
| 3 неделя «Права человека» | 1.Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умения выполнять выразительные движения вместе с музыкой.2.Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (высота 25 см), в перепрыгивании через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.3.Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами, проползанию под гимнастической скамейкой (высота 25 см)4.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятия «такой же», «одинаковые». | С набивным мячом | «Передай мяч назад», «Варежка» |
| 4 неделя «Одежда.Обувь» | 1.Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умения выполнять выразительные движения вместе с музыкой.2.Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через набивные мячи (высота 25 см), в перепрыгивании через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой.3.Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами, проползанию под гимнастической скамейкой (высота 25 см)4.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятия «такой же», «одинаковые». | Без предметов | «Фанты» |
| Декабрь | 1 неделя «Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся» | 1.Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании «змейкой» с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга.2.Упражнять в ходьбе по скамейке (высота 25 см) боком с мешочком на голове, Руки в стороны, в отбивании мяча об пол и ловле его после отскока двумя руками.3.Учить перепрыгивать на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево, с продвижением вперед; боковому галопу в парах. | С султанчиками | «Море», «Море волнуется раз…». |
| 2 неделя «Содержание домашних птиц и уход за ними» | 1.Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании «змейкой» с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга.2.Упражнять в ходьбе по скамейке (высота 25 см) боком с мешочком на голове, Руки в стороны, в отбивании мяча об пол и ловле его после отскока двумя руками.3.Учить перепрыгивать на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево, с продвижением вперед; боковому галопу в парах. | С кубиками | «Уточка», «Домашние птицы» |
| 3 неделя «Снежные птицы» | 1.Развивать глазомер, умение перебрасывать мяч друг другу, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади.2.Упражнять в равновесии (бег по скамейке, высота 25 см, руки в стороны), в прыжках на одной ноге через обручи (3 обруча)3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. | С короткими лентами | «Голуби и кот», «Зимующие птицы» |
| 4 неделя «Новогодний карнавал» | 1.Развивать глазомер, умение перебрасывать мяч друг другу, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади.2.Упражнять в равновесии (бег по скамейке, высота 25 см, руки в стороны), в прыжках на одной ноге через обручи (3 обруча)3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. | Со снежинками | «Цветные льдинки», «Ловишки елочки» |
| Январь | 1 неделя | КАНИКУЛЫ |
| 2 неделя |
| 3 неделя «Зимние игры и забавы» | 1.Упражнять в равновесии, в метании, в лазании.2.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.3.Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. | С мячом среднего размера | «Медведь», «Два Мороза» |
| 4 неделя «Зимние игры и забавы» | 1.Упражнять в равновесии, в метании, в лазании.2.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.3.Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. | Со снежками | «Салют», «Мяч соседу» |
| Февраль | 1 неделя «Это наша русская зима» | 1.Учить ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см) с толканием мяча головой вперед, впрыгивать на предмет с разбега 3 шага (высота предмета 40 см).2.Упражнять в прыжках в высоту с разбега (высота 50 см), в ведении мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч.4.Развивать зрительное восприятие, устойчивость собранных конструкций из кубиков.  | Со снежинками |  |
| 2 неделя «День Святого Валентина» | 1.Учить ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см) с толканием мяча головой вперед, впрыгивать на предмет с разбега 3 шага (высота предмета 40 см).2.Упражнять в прыжках в высоту с разбега (высота 50 см), в ведении мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами.3.Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч.4.Развивать зрительное восприятие, устойчивость собранных конструкций из кубиков. | В парах |  |
| 3 неделя «Тише едешь-дальше будешь» | 1.Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой.2.Упражнять в ходьбе по веревке с приставвлением пятки одной ноги к пальцам другой (3 м), в бросках мяча в парах.3.Учить прыгать через длинную скакалку с места, пробегать под скакалкой. | С гимнастической палкой |  |
| 4 неделя «Наша Армия» | 1.Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с флажками.2.Упражнять в ходьбе по веревке с приставвлением пятки одной ноги к пальцам другой (3 м), в бросках мяча в парах.3.Учить прыгать через длинную скакалку с места, пробегать под скакалкой. | С флажками |  |
| Март | 1 неделя «День мам» | 1.Учить прыгать через большой обруч(как через скакалку)2.Упражнять ходьбе скрестным шагом.3.Закреплять умение бросать мяч в цель.4.Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. | С цветами |  |
| 2 неделя «В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут» | 1.Учить прыгать через большой обруч(как через скакалку)2.Упражнять ходьбе скрестным шагом.3.Закреплять умение бросать мяч в цель.4.Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу. | Без предметов |  |
| 3 неделя «Бытовые приборы» | 1.Упражнять в ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см) с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи; отбивание мяча об пол на месте, в движении, с поворотом, в движении между предметами; в ползании по полу на животе.2.Учить прыгать через скамейку «Джигитовка»(держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через нее на двух ногах), передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, с продвижением вперед.3.Развивать координацию и ловкость. | С мячами | «Много троих, хватит двоих», «Веселые ребята» |
| 4 неделя «Книга поможет в труде, выручит в беде» | 1.Упражнять в ходьбе на четвереньках по скамейке (высота 25 см) с толканием мяча головой вперед, на носках с перешагиванием через набивные мячи; отбивание мяча об пол на месте, в движении, с поворотом, в движении между предметами; в ползании по полу на животе.2.Учить прыгать через скамейку «Джигитовка»(держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через нее на двух ногах), передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, с продвижением вперед.3.Развивать координацию и ловкость. | Без предметов | «Невод и золотая рыбка» |
| Апрель | 1 неделя «В здоровом теле – здоровый дух» | 1.Учить ходить по гимнастической скамейке (высота 25 см) с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.2.Закреплять умение прыгать через скакалку на двух ногах, перебрасывать мяч от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м).3.Упражнять в лазании. | С гантелями | «Ловишка со скакалкой», «Много троих, хватит дваоих» |
| 2 неделя «На космических просторах» | 1.Учить ходить по гимнастической скамейке (высота 25 см) с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.2.Закреплять умение прыгать через скакалку на двух ногах, перебрасывать мяч от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м).3.Упражнять в лазании. | С обручами | «Космонавты», «Земляне и инопланетяне» |
| 3 неделя «Пасха» | 1.Учить пролезать в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок).2.Упражнять в беге по наклонной доске (высота поднятого края 40 см, ширина 20 см), прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперед.3.Закреплять умения перебрасывать мяч в парах. | Без предметов | «Найди свое место», «Салки на одной ноге» |
| 4 неделя «Говорят, пришла весна» | 1.Учить пролезать в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок).2.Упражнять в беге по наклонной доске (высота поднятого края 40 см, ширина 20 см), прыгать через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте, с продвижением вперед.3.Закреплять умения перебрасывать мяч в парах. | С султанчиками | «Скворцы и кошка», «Пчелы и медведь» |
| Май | 1-2 неделя «Семейные ценности» | 1.Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча об пол на каждый шаг и ловля его двумя руками.2.Закреплять умение прыгать в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м), метать мяч одной рукой от плеча вдаль (расстояние 6-8 м) | С кубиками |  |
| 3-4 недели «Диагностика» | Выявить изменения в двигательном развитии детей для оценки качества педагогической деятельности. |  |  |

1.9 ЛИТЕРАТУРА

1. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет Москва Просвещение, 1986 г

2.Л.Г. Верхозина Гимнастика для детей 5-7 лет издательство «Учитель», Волгоград

3.И.М. Сучкова Физическое развитие детей 2-7 лет Издательство «Учитель», Волгоград, 2012 г

4.М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста : практическое пособие, АЙРИС-ПРЕСС, 2003 г.

5.Е.И Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий, Издательство «Учитель», 2009 г