

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 60
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 60 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2017 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



_____ Т.А. Голубева

_____ 2017 г. № 46

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ ПЯТОГО ГОДА ЖИЗНИ
НА 2017-2018 ГОД**

Составитель: инструктор физической культуры
высшей категории Алексеева Ольга Васильевна

Санкт-Петербург

2017 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
Условия реализации образовательной программы	4
1.2 Цели программы.....	4
1.3 Задачи программы.	4
1.4 Принципы подходы к формированию программы	5
1.5 Возрастные особенности детей.....	5
2. Содержательный раздел.....	7
2.1 Содержание программы .Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки качества знаний	7
2.2. Комплексно – тематическое планирование на 2017-2018 учебный год	12
Учебный план на 2017-2018г	13
Перспективное планирование	13
Список литературы	24

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья) самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Условия реализации образовательной программы

- создание и обновление предметно-развивающей среды;
- использование различных форм сотрудничества с семьей;

1.2 Цели программы.

Создание условий для развития основных физических качеств, умений и навыков.

1.3 Задачи программы.

- формирование 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.

1.4 Принципы подходы к формированию программы

Рабочая программа отвечает требованиям ФГОС и возрастным особенностям детей. Программа разработана с учетом дидактических принципов – их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников. Программа разработана для возраста 4-5 лет.

Средства решения задач программы (упражнения, игры) подбираются из различных программных сборников.

Упражнения и игры являются вариативным компонентом программы и может изменяться и дополняться в связи с календарными событиями и планом реализации коллективных и индивидуально – ориентированных мероприятий для обеспечения образовательных потребностей разных категорий детей.

1.5 Возрастные особенности детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом

сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной. Это связано с тем, что мышцы в данный период растут хоть и быстро, но неравномерно, поэтому ребенок быстро устает. Следовательно, малышам необходимо давать время для отдыха.

Что касается темпов физического развития, то с 4 до 6 лет они существенно не меняются. В среднем ребенок подрастает за год на 5–7 см и набирает 1,5–2 кг веса. Происходят рост и развитие всех органов и систем детского организма.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание программы. Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки **Пятый год жизни:**

Задачи:

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения:

— исходные положения;

— одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

— темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

— в беге — активный толчок и вынос маховой ноги;

— в прыжках — энергичный толчок и мах руками вперед — вверх;

— в метании — исходное положение, замах;

— в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

— правила игр;

— функции водящего.

Содержание физических упражнений

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения с отягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (спрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание и ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу

двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние , 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Минимальные результаты

Бег на 30 м..... 9,5—10 сек

Прыжки в длину с места..... 0,5 м

Бросание предмета: весом 80 г.....5 м; весом 100 г.....5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками.....1,3 м

Прыжки вверх с места.....0,2 м

Прыжки в глубину.....0,4 м

Двигательные умения:

- Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- Сохранять исходное положение;
- Четко выполнять повороты в стороны;
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

- Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче);
- Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- Принимать исходное положение при метании;
- Ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

2.2. Комплексно – тематическое планирование на 2017-2018 учебный год

Содержание работы	Срок	Ответственный
<p><u>ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ</u></p> <p>1. Музыкально - спортивный праздник " Я пришел"</p> <p>2. Спортивный праздник посвященный Дню защитника отечества.</p> <p>3. Музыкально-спортивный праздник "Масленица"</p> <p>4. Музыкально - спортивный праздник " Экологическая тропинка"</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Май</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ</u></p> <p>1. "Первые старты"</p> <p>2. "Веселые старты посвященные Дню матери</p> <p>3. Папа, мама и я - спортивная семья</p> <p>4. "Веселые старты посвященные дню космонавтики".</p> <p>5. Деловая игра для инструкторов физической культуры</p> <p>6. "Веселые старты День защиты детей"</p>	<p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>
<p><u>ВЕЧЕРА ДОСУГА</u></p>		
<p>Средний возраст</p> <p>"Здравствуй осень"</p> <p>"Репка"</p> <p>"Кот, петух и лиса"</p> <p>"Два медвежонка"</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>

"Зимнее путешествие колобка" "Волк и семеро козлят" "Веселые обручи" "День рождение козочки" "Маша и медведь"	Январь	
---	--------	--

Возраст ребенка	Группа	Общее количество НОД	Количество НОД в неделю	Продолжительность НОД
от 4-х до 5-ти	Средняя	72	2	20 минут
<u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u>				Инструктор физической культуры
1. «Зачем вашему ребёнку физическая активность» 2. Физкультура дома				

Учебный план на 2017-2018г

Перспективное планирование

Перспективное планирование средней группы

	Сентябрь
--	-----------------

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по меньшей площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывания мяча в прямом направлении, подрезания под шнур в группировке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал стоп; бег в колонии, в рассыпную, с высоким подниманием колена, перестроения в три звена.			
ОРУ	б\п	С мячом	С палкой	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (дл.- 3 м шириной 15 см.) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ш. – 10 см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до флажка.	1. Подпрыгивание на одном месте на двух ногах "Достань до предмета". 2. Прокатывание мелочей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мелочей друг другу двумя руками, и. п. – стоя на коленях. 2. Подрезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1. Прыжок в длину с места, диагностика (50- 70 см). 2. Ходьба по скамейке на носках, в полуприседе. 3. Метание в корзину 1,5 – 2 м. 4. Ползание на четвереньках между предметами (пять – шесть предметов). 5. Ползание по гимнастической скамейке (на животе).
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Пробеги тихо"	Огуречик, огуречик	Лавишки.
Малоподвижные	Ходьба в колонне по одному	"Карлики и великаны"	Ходьба с положениям	Узнай по голосу.

игры			и рук	
	Октябрь			
Задачи	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре.; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичный шага при перешагивая через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезание под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе и изменением направления, в прыжках на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагивая ним через бруски, ходьба враспынную на сигнал построение в шеренгу, с перешагивая ним через шнуры, на пятках.			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча друг другу, И. П. – Стоя на коленях. 3.Прокатывание мяча по мостику и двумя руками перед собой..	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. 15 см.) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набиев. мячами, положенным и в две линии.	1. ОРУ с гимнастической палкой. 2.Ходьба по скамейке приставным шагом прямо и боком. 3. Спрыгивание с высоты 25 см. 4.Ползание по гимнастической скамейке на животе, коленях, четвереньках, гусеницы. 5.Акробатические

				упражнения "Кошка хвостик подняла", перекаты из группировки лёжа на боку.
Подвижные игры	"Кот и мыши"	"Цветные автомобили"	"Совушка" "Огуречик"	"Мы веселые ребята", "Карусели"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за "котом", как "мыши", черед. с обычной ходьбой.	Танцевальные движения	"Найди и промолчи"	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беги с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывание меча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивый равновесия при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанки, ходьба и бег между предметами, не задевает..			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках чередование с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	б\п	б\п	С мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м.) 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастическим скамейкам на животе, подтягивать руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст. скамейке с поворотом на	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв.	1. ОРУ с обручем 2. Катание обруча по прямой 3. Бег на перегонки 4. Прыжки из обруча в обруч 5. Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6. Акробатич. упр.

	руками из-за головы (расстоянии 2 м.)	середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика (расст. 3 м.)	мяча между предметами, поставленным и в одну линию.	"Мостик на коленях"
Подвижные игры	"Самолеты", "Быстрее к своему флажку"	"Цветные автомобили"	"Лиса в курятнике"	"У ребят порядок..."
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим флажком в руках.	"Найдем цыпленка"	"Вверх и вниз"(ходьба в "гору и с горы")

Декабрь				
Задачи	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыжке при диване; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить и ловить мяч, упражнять в ползания на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонии, учить правильному хватом при ползании . Закреплять прыжки на двух ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроении в паре на месте, в три звена, между предметами остальным нами рассыпную, по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
ОРУ	б\п	С флажками	С кубиками	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки 20 м. 2.Прокатывания мячей между набивными мечами. 3.Прыжки со скамейки (25 см.). 4.Прокатывания	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагивая ним через	1.Ползание по накл. доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по гимн. скамейке, руки на поясе.	1. ОРУ с обручем 2. Прыжок в глубину (25 см) 3. Метание в горизонт

	е мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по граничной площади опоры (20 см)..	набивных мечей.	3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, "хлоп", встать и пойти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	альную цель (2-2,5 метра) 4. Ползание на четвереньках через тоннели. 5. Ходьба с перешагиванием через кубики. 6.Акробатич.упр. "Птичка, Стульчик"
Подвижные игры	"Трамвай", "Карусели"	"Поезд"	"Птичка и птенчики"	"Котята и щенята"
Малоподвижные игры	"Где спрятано?"	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному	"Не боюсь"

Январь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким пониманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять перешагивании через препятствие.
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, установкой по сигналу, со сменой ведущего, с исполнением заданий.

ОРУ	С мячом	С косичкой	С обручем	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги у месте) вдоль каната (поточно). 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4.Перебрасывание мячей друг другу (две руки снизу).	1. Отбивание мяча о пол (10:12) раз фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастическо й скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами , высоко поднимая колени. 3.Ходьба по гимнастиче ской скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места "Достань до предмета".	1. ОРУ с мячом. 2. Метание в корзину (1,5-2м.) 3. Лазанье по г. ст-ке прист. шагом. 4. Ходьба по канату прямо, боком. 5. Перелезан ие по г. ст-ке приставны м шагом.
Подвижные игры	"Найди себе пару"	"Самолеты"	"Цветные автомобили"	"Куры в огороде"
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	"Где спрятано"	"Кто назвал"

Февраль

Задачи	Развивать умение быть инициативным, подготовке и уборке мест занятий. Учить и ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навыками подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий,
--------	--

	прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружески отношения.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятка, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроении в звенья.			
ОРУ	б\п	С мячом	б\п	б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6р.) 3. Ползание по гим. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2х ногах между кубиками пост в шахмат. порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набив. мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см.). 4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2м.)	1. ОРУ на г. ск-ке 2. Прыжок в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Проползание под г. скамейкой. 5. Ползание на четвереньках по наклонной доске. 6. переползание по стенке приставным шагом.
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"
Малоподвижные игры	"У медведя во бору"	"Воробышки и автомобиль"	"Перелет птиц"	"Кролики в огороде"

Март

Задачи	Учить правильно занимать и. п. При прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании
--------	--

	через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивали через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег параметров шатки, по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроении в колонну по три, ходьба на носка, пятка, подскоками, врассыпную.			
ОРУ	С обручем	С мячом	С флажками	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места (фронт.) 1.Перебрасывание мешков через шнур. 3.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). 4.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1.Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гимнастич. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Прокатывание мячей между предмет. 4. Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях с меш. на спине. 5.Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в сторону.	1.Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор рейку лестн. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону. 3. Перешагивание через шнуры (6 – 8), положенных в одну линию. 4.Лазание по гимн. стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5.Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1.О Р У с обручем. 2.Прыжок в глубину (25см) 3.метание в горизонтальную цель (два – два с половиной метра). 4.Ползание на четвереньках через тоннель 5.Ходьба с перешагиванием через кубики. 6.Акробатические упражнения "птичка", "стульчик"

Подвижные игры	"Бездомный заяц"	"Подарки"	"Охотники и зайцы"	Коршун и цыплята
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	"Эхо"	"Найди зайца"	зайка серенький сидит

Апрель				
Задачи	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
ОРУ	б\п	С мячом	С косичкой	С мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в гориз. цель (три – четыре раза) 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастич. скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейкам приставным шагом (на середине присесть, встать, пойти).	1. ОРУ с мячом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Прокатывание мяча по прямой линии. 4. Ходьба в подбрасывании мяча и ловлей. 5. Удары мяча пол и ловля. 6. Один ребенок катит м. р. ост. ногой. 7. Акробатическ

				ие упражнения "кольцо", "мостик"
Подвижные игры	"Совушка"	"Воробушки и автомобиль"	"Птички и кошки"	"Котята и щенята"
Малоподвижн ые игры	Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упр.	"Стоп"	"Угадай по голосу"	Ходьба и танц. упр-я

Май				
Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальности, в. вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре "удочка".			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег "лошадки".			
ОРУ	С кубиками	с обручем	С гимнастичес кой палкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2- 3 м). 3.Метание правой и левой рукой на дальность.	1.Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2.Ползание на животе по гимнастичес кой скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку П и "удочка".	1.Ходьба по гимнастичес ким скамейкам на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Лазание по гимнастичес кой стенке,	1. ОРУ с обручем. 2.Катание обруча по прямой. 3. Бег на перегонки. 4.Прыжки из обруча в обруч. 5.Бросание мяча из-за головы двумя руками. 6.Акробатичес кие упражнения

			не пропуская реек.	"мостик на коленях".
Подвижные игры	" Котята и щенята"	" Зайцы и волк"	" подарки"	" птички в гнездышках"
Малоподвижные игры	узнай по голосу	колпачок и палочка	ворота	затейники

Список литературы

1. «От рождения до школы» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 336 с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., "ВАКО", 2007
3. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника / Науч. ред. Л. А. Парамонова, А. Н. Давидчук, К. В. Тарасова и др. — М.: Карапуз, 1997.
4. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: 2004
5. Кузнецов В.С., Колоднийкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М., "Издательство НЦ ЭНАС", 2012
6. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,

- М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой/ авт – сост. Н.А. Атарщикова, И.А. Осина, Е.В. Горюнова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 114с.
7. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры. – С-Пб.: 2009
Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — М.: Мозаика-Синтез, 2007.
8. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: 2004
9. Степаненкова Э.Я., Сборник подвижных игр, М,:МОЗАМКА-СИНТЕЗ, 2011г – 144с.
10. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
11. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М: Мозаика-Синтез, 2010 г.
12. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть1/ Программа « Старт» , методические рекомендации – М.: Владос, 2003
13. Яковлева, Л.В., Юдина, Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/ Часть3 – М.: Владос, 2003

