

**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 ШЕСТОГО 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.....	6
2.1 Содержание программы. Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки качества знаний.....	6
2.2. Комплексно – тематическое планирование на 2017-2018 учебный год.....	11
Учебный план на 2017-2018г.....	12
Перспективное планирование.....	12
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.

И положением ГБДОУ « О написании рабочей программы педагога»

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; преимущество 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 старшего возраста (5-6 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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них — возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» и др.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте — до 150—160 с двумя непродолжительными интервалами для отдыха.

2. Содержательный раздел.

2.1 Содержание программы .Ожидаемые результаты. Критерии и формы оценки качества знаний

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Шестой год жизни

Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение следующих задач:

- добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Что осваивает ребенок

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - способы выполнения упражнений с различными предметами,
 - направления и последовательность действий отдельных частей тела.
3. Основные движения:
 - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
 - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
 - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
 - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
 - лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

—правила игр,

—способы выбора ведущего.

Содержание физических упражнений

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

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

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$). Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук,

остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: нога скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину /с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2.2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Минимальные результаты

Бег на 30 м.....	7,9—7,5 сек
Прыжок в длину с места.....	80—90 см
Прыжок в длину с разбега.....	130—150 см
Прыжок в высоту.....	40 см
Прыжок вверх с места.....	25 см
Прыжок в глубину.....	40 см
Метание предмета: весом 200 г.....	3,5—4 м; весом 80 г.....
	7,5 м
Метание набивного мяча.....	2,5 м

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием. Игры-эстафеты.

Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Двигательные умения. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

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>Старший возраст</p> <p>"Осенние забавы"</p> <p>"В гостях у Водяного"</p> <p>"Путешествие в джунгли"</p> <p>"Как мы спасли солнышко"</p> <p>"Морской круиз"</p> <p>"Зимняя Олимпиада"</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>Инструктор физической культуры</p>

"Весенняя сказка" "Попрыгунчики" "Мы спортсмены"	Март Апрель Май	
<u>КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ</u> 1. «Зачем вашему ребёнку физическая активность» 2. Физкультура дома		Инструктор физической культуры

Возраст ребенка	Группа	Общее количество НОД	Количество НОД в неделю	Продолжительность НОД
от 5-ти до 6-ти	Старшая	72	2	25 минут

Учебный план на 2017-2018г

Перспективное планирование

Перспективное планирование старшей группы

Сентябрь	
Задачи	1. Разучить перестроение в колонну по одному, парами, в круг, перестроение в 2-4 колонны. 2. Оценить качество быстроты (бег 30 м.) 3. Оценить физические качества: сила мышц брюшного пресса, быстроты реакции. 4. Развивать вестибулярный аппарат (качество равновесие). 5. Развивать гибкость. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); Бег в рассыпную; ходьба и бег с различными

	положениями рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.) перестроение в колонну по три.			
ОРУ	ОРУ б\п	ОРУ б\п	ОРУ с мячом	ОРУ с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.ОРУ без инвентаря. 2. Бег в спокойном темпе до 2-3 мин 3. Ходьба по одному, парами. 4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами 5. Диагностика а. Бег 30м. (8,5- 7,2 сек). 6. Эстафета "Быстрые и ловкие"	1. Построение в колонну по одному, в парах, в круг. 2. ОРУ в ходьбе, беге, на месте. 3. Ходьба, бег, прыжки (полоса препятствий). 4. Прыжок на правой, левой, двух ногах, с поворотом кругом. 5. Равновесие. Стойка на 1 ноге под счет, ласточка. 6. Эстафета "Бросай и лови"	1. Перестроение в колонну по 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом. 3. Ходьба и бег через набивные мячи. 4. Прыжки на двух ногах сменяя ноги вправо влево. 5. Диагностика физических качеств: гибкость, быстрота реакции. 6. Стойка носках, одной ноге под..... 7. Прокатывание мяча на четвереньках , толкая его головой. 8. Эстафета с мячом	1. Диагностика физических качеств: брюшной пресс, быстрота реакции. 2. Перестроение парами, в круг. 3.ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом. 4. Бег через препятствия: барьеры. 5. Перепрыгивать на набивные мячи (6-8 мячей). 6. Ползание: "гусеницы", "пауки". 7. Акробатика: "самолет", "колечко" 8. Эстафета "Бег с препятствиями"
Подвижные игры	П. И. "Гори гори ясно"	"Гори, гори ясно"	"Пятнашки с мячом"	"Пятнашки с мячом"
Малоподвижные игры	"Летает - не летает?"	"Летает - не летает?"	"Совушка"	"Совушка"

Октябрь				
Задачи	1. Разучить перестроение в 1-4 колонны. 2. Оценить взрывную силу мышц плечевого пояса (метание набивного мяча). 3. Оценить взрывную силу ног (прыжок в длину с места и с разбега). 4. Формирование правильной осанки 5. Развивать глазомер. 6. Упражнять владению мячом. 7. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени., со сменой темпа на сигнал., ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты....			
ОРУ	С мешочком с песком	Б.П.	С гимнастическими палками.	С гимнастическими палками.
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Диагностика: метание набивного мяча (2,5м.) 2. Перестроение в 3 колонны 3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком с песком. 4. бег через набивные мячи. 5.перепрыгивать веревку с мешочком между ног. 6. Подлезание под дугу 7.Ходьба по гимнастическо	1.Диагностика: прыжок в длину с места (80-90 см.) 2. Перестроение в 4 колонны 3. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с палочкой 4. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, полу приседе. 5. Метание мяча в корзину (3,5 - 4м) 6. Ползание	1. Перестроение в 3 колонны 2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя (с гимнастическими палками). 3. Прыжок в длину с разбега (130 - 150 см) 4. Бег спиной вперед сохраняя направление и равновесие. 5. Ходьба по г. ск. приставным шагом вперед, в сторону, с поворотом кругом.	1. Перестроение в 3 колонны 2. ОРУ в ходьбе, беге, с гимнастическими палками. 3.Выпрыгнуть с разбега в три шага на предмет до 40 см., спрыгнуть с него. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, поднимая ногу и делая хлопок, с перешагивани

	й скамейке с мешочком на голове, с перекладыванием мешка перед собой и за спиной. 8. Акробатические упражнения: "лодочка", "корзиночка" 9. Эстафета "Поймай рыбу"	по г. ск. на четвереньках, животе, спине. 7. Акробатика: "лодочка", "самолетик", "Рыбка", "корзинка" 8. Эстафета "Цепочка"	6. Набрасывание кольца на кольцеброс. 7. Акробатические упражнения: лодочка, самолетик, корзиночка 8. Эстафета "Веселая эстафета"	ем через кубики. 5. Перебрасывание мяча друг другу: снизу, от груди, из-за головы, из положения сидя по "Турецки", через сетку. 6. Эстафета "С мячом через сетку" 7. Акробатические упражнения: "кошка хвостик подняла", "верблюд", "мостик лежа"
Подвижные игры	"Ловишки с ленточками"	"ловишки с ленточками"	"охотники и зайцы"	"охотники и зайцы"
Малоподвижные игры	"Гномики и великаны"	"гномы, великаны"	"узнай по голосу"	"узнай по голосу"

Ноябрь

Задачи	1. Разучить перестроение из колонны в круг и в несколько колонн. 2. Разучить прыжок в высоту с разбега. 3. Разучить элементы баскетбола и футбола. 4. Развивать силу мышц брюшного пресса и мышц плечевого пояса. 5. Развивать вестибулярный аппарат. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (посредством эстафет).
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному., в рассыпную., парами, с ускорением., "змейкой" между предметами., с преодолением препятствий., по канату., перестроение в колонне по 2 в

	движении., бег в среднем темпе дом 1,5 минут., ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С мешочком	С мячом	С гимнастич. палкой	С гимнастич. палками.
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Перестроение в несколько колонн</p> <p>2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мешочком.</p> <p>3. прыжок в высоту, с разбега (40 см.)</p> <p>4. Ходьба по г. ск. с мешочком на голове; приседая на 1 ноге, а другую махом перенести вперед сбоку скамейки.</p> <p>5. Прелезание в обруч прямо, боком.</p> <p>6. А.У. "кошка хвостик подняла", мостик стоя на коленях, лежа.</p> <p>7. Эстафета "Попрыгунчики"</p>	<p>1. перестроение из колонны в круг.</p> <p>2. ОРУ в ходьбе, беге, стоя (с мячом)</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля после отскока (10р.)</p> <p>4. Бросание мяча вниз и ловля (10р)</p> <p>5. Удар ногой по подвешенному мячу.</p> <p>6. Удар по неподвижному мячу правой и левой ногой с 1-3- шагов.</p> <p>7. Эстафета "Смелые баскетболисты"</p> <p>8. Акробатич. упр. "кошка хвостик поднимает", "мостик на коленях", лежа</p>	<p>1. Перестроение в 4 колонны</p> <p>2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастической палкой.</p> <p>3.Перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг.)</p> <p>4.Бросок мяча в цель из разных исходных положений : стоя, стоя на коленях, сидя.(3,5- 4 м.)</p> <p>5. перекат из группировки сидя на краю мата .</p> <p>6. перекаты лежа на спине.</p> <p>7. Эстафета с набивным мячом.</p>	<p>1. Перестроение в 3-4 к.</p> <p>2. ОРУ в ходьбе и беге, стоя с гимнастическими палками.</p> <p>3. Напрыгивание на гимнастическую скамейку (4 способа).</p> <p>4. Ползание на коленях с опорой на руки ("гусенички" и "паучки"</p> <p>5. Эстафета "Прыгучие обезьяны"</p> <p>6. перекаты из группировки лежа на боку.</p>
Подвижные	"Вышибай"	"Вышибай"	"Белые	"Белые

игры			медведи"	медведи"
Малоподвижные игры	"У кого мяч"	"У кого мяч"	" Шмель"	" Шмель"

Декабрь				
Задачи	1.Разучивать строевые команды. 2. Развивать силу мышц брюшного пресса и спины. 3.Развивать гибкость. 4. Развивать ловкость. 5. Разучить технике приземления с высокой поверхности. 6. Развивать силовую выносливость мышц ног (скакалка). 7. Развивать силу мышц рук. 8. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе 1 – 2, бег врассыпную, с преодолением препятствий (6– 8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	С мячом	С флажками	С мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом 2. Бросания мяча вверх и ловля его на лету. 3. бросание мяча вверх и ловля с хлопком перед собой и за спиной. 4. Удары по не подвижному мячу правой, левой и с разбега. 5. Акробатич. упражнения: березка,	1.Перестроение из одной колонны в несколько. 2. ОРУ с флажками 3. Спрыгивание с высоты 30-40 см. 4.Прыжки через канат правым и левым боком. 5.Прыжки с опорой одной ногой на мяч, на месте кругом. 6.Перелезание по гимнастической стенке	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом. 2. Бег по наклонной на носках. 3. Прокатывание мяча по наклонной доске. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Вращение обруча на руке, талии. 6. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.	1. Перестроение с поворотом направо \ налево. 2. ОРУ в ходьбе, беге (со скакалкой). 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Метание в горизонтальную цель. 5. Отжимание от пола. 6. Эстафета "Попади в цель"

	выпад, улитка. 6. Эстафета "С мячом"	приставным шагом. 7. Ползание на коленях толкая головой мяч. 8. Эстафета "Пожарники" 9. Акробатич. упр.: "Березка", "Выпады", "Улитка"		
Подвижные игры	"Ловля обезьян"	"Ловля обезьян"	"Хитрая лиса".	"Хитрая лиса".
Малоподвижные игры	"Блуждающий мяч".	"Блуждающий мяч".	"Затейники"	"Затейники"

Январь

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение владения мячом. 2. Развивать силу мышц спины. 3. Разучить акробатическую композицию 4. Разучивать элементы футбола и баскетбола. 5. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет). 			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два чередовании с бегом, "Змейкой", в полу приседе, враспынную. Бег: змейкой, с поворотом на сигнал, с высоким пониманием колен, подскоки поворота налево направо			
ОРУ	С мячом	С гимнастич. скамейкой	С мячом	Без предмета
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. ОРУ с мячом 2. Удары мяча о пол с хлопком в ладоши и поворотом кругом.	1. ОРУ в ходьбе и беге. Сидя на гимнастической скамейке. 2. Прыжки на гимн. скамейку (1. ОРУ в ходьбе, беге, стоя с мячом. 2. Удары мяча о пол одной рукой, ловля - другой стоя и	1. Перестроение в 3-4 колонны 2. ОРУ в ходьбе, стоя на гимнастическ

	<p>3. Бросания мяча из-за головы двумя руками вдаль.</p> <p>4. Метание от плеча (толкание ядра)</p> <p>5. Бросание мяча через палку (выше поднятой руки ребенка).</p> <p>6. Ходьба с подбрасывани ем мяча и ловлей.</p> <p>7. Акробатич. упр. "Верблюды", "Ласточка", "Кольцо"</p> <p>8. "Встречная" эстафета</p>	<p>напрыгивани е и спрыгивание: сбоку, скамейка между ног, одна нога на скамейке, другая на полу, перепрыгиван ие сбоку).</p> <p>3. Упражнения с мячом в паре лежа на животе.</p> <p>4. Комплекс акробатическ их упражнений.</p> <p>5. Эстафета с прыжком на скакалке.</p>	<p>при ходьбе.</p> <p>3. Бросание мяча о стену разными способами.</p> <p>4. ведение мяча правой\левой ногой по прямой.</p> <p>5. Комплекс акробатическ их упражнений.</p> <p>6. Эстафета с мячом.</p>	<p>ой скамейке.</p> <p>3. Прыжок в длину с места (80-90 см.)</p> <p>4. Ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове.</p> <p>5. Ходьба по гимнастическ ой скамейке , поднимая одну ногу и делая под ней хлопок.</p> <p>6. ползание на четырех коленях, ходьба, бег по наклонной доске, спрыгивание.</p> <p>7. Перелезание по гимнастическ ой стенке приставным шагом.</p> <p>8. Подлезание под дугу</p> <p>9. Эстафета "Цепочка"</p>
Подвижные игры	Ловишки с мячом	Ловишки с мячом	"Не оставайся на полу"	"Не оставайся на полу"
Малоподвижн ые игры	"Запретное число"	"Запретное число"	"Море волнуется"	"Море волнуется"

Февраль

Задачи

1. Совершенствовать владение мячом в элементах футбола и

	баскетбола. 2. Развивать меткость. 3. Развивать выносливость. 4. Развивать взрывную силу ног. 5. Развивать координацию движений. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу "фигура", с изменением направления, между предметами, враспынную ,бег в умеренном темпе до 1,5 минуты, перестроении в колонне по 2 и 3, ходьба по канату боком приставным шагом..			
ОРУ	С мячом		С мячом	С бутылками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом 2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой., не менее 10 р. и в движении . 3. Ведение мяча ломанными линиями, поочередно то левой, то правой ногой. 4. Ведение мяча вокруг стоек. 5.	1.ОРУ в ходьбе и стоя с бутылками 2. Метание в горизонтальную цель (3,5-4 м). 3. Ходьба и бег по прямой и извилистой дороге (шир. 15 см.) 4.Перепрыгивание на 1 ноге веревку вперед-назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперед . 5.Прыжки через скакалку на двух ногах, с подскоком и без. 6.Акробатические упражнения комплекс под музыку. 7. Эстафета "Метание в цель"	1. ОРУ в ходьбе и стоя с мячом 2. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей двумя руками. 3. Забрасывание мяча в кольцо. 4. Акробатический комплекс под музыку. 5. Эстафета "Забрось в кольцо"	1.О Р У в ходьбе и стоя с бутылками. 2. прыжок в высоту с разбега (50 см) 3. Ходьба по канату: прямо, боком. 4. Подпрыгивание до предмета (касание рукой (15 -20 см.) (головой 10-15 см.) 5. Напрыгивание и спрыгивание с модулей (20-30 см.) 6. Влезание на гимнастическую стенку одноименным и и разноименными способами. 7.

	Эстафета с элементами баскетбола.			Напрыгивание на гимнастическую стенку 1-3 рейку. 8. Ползание по гимнастической скамейке на животе, "гусеницы", "машинки", "котятa" и др.
Подвижные игры	"Мороз красный нос"	"Мороз красный нос"	"Белые медведи"	"Белые медведи"
Малоподвижные игры	"Где мы были мы не скажем, а что делали-покажем"	"Где мы были мы не скажем, а что делали-покажем"	"Бабушка Меланья"	"Бабушка Меланья"

Март

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять перестроение в 2-4 колонны. 2. Развивать равновесие. 3. Совершенствовать элементы волейбола. 4. Развивать координационные способности. 5. Развивать выносливость. 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (посредством эстафет). 			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б.- 20 м); враспынную, строевые упражнения, перестроение в колонне по два в движении, в колонне по одному движению. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения, бег до двух с половиной минут. Построение в три колонны на "1-2-3"; бег до 3 минут; ходьба и бег "змейкой".			
ОРУ	С бутылками	С мячом	С гимнастич. палками	С гимнастич. палками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:	1.	1. ОРУ в	1.	1.

Основные виды движений	перестроение в 3 колонны. 2. ОРУ в ходьбе с бутылками. 3. Прыжок в длину с разбега (130-150 см.). 4. Ходьба по гимнастической скамейке поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок. 5. Ходьба по гимнастической ск. с поворотом кругом. 6. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 7. Эстафета "Цепочка"	ходьбе и стоя с мячом. 2. Метание в корзину (3,5-4 м.) 3. Перелезание по гимнастической стенке (руки внизу, вверху, посередине). 4. Перебрасывание мяча через сетку. 5. Встречная эстафета (через сетку).	Перестроение 2-4 колонны 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Вращение обруча на руке, талии. 4. Прыжок через короткую скакалку (с промежуточным подскоком, с ноги на ногу). 5. Акробатические упражнения под музыку 6. Эстафета (со скакалкой)	Перестроение. Равнение в колонне, шеренге, в кругу. 2. ОРУ с гимнастическими палками. 3. Прыжок в длину с места (80-90 см). 4. Ползание на коленях. 5. Пролезание в обруч, правым и левым боком. 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе, спине. 7. Ходьба по г. ск. на носках, пятках, в полуприседе. 8. Эстафета "Попрыгунчики"
Подвижные игры	"Медведи и пчелы"	"Медведи и пчелы"	"Бездомная птица".	"Бездомная птица".
Малоподвижные игры	"Быстро возьми".	"Быстро возьми".	"Рыбы, птицы, звери"	"Рыбы, птицы, звери"

Апрель

Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование строевых упражнений. 2. Совершенствование элементов баскетбола и волейбола. 3. Развивать гибкость. 4. Оценить взрывную силу ног (диагностика прыжка в длину с места). 5. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания
--------	--

	набивного мяча). 6. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления ускорением измерением движение по сигналу, изменением направления движения, "улитка" – ходьба в два круга по встречным направлениям, Бег со средней скоростью до 80 м полторы минуты, бег с перешагиванием через шнуры, ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонне по одному, перестроение на один два.			
ОРУ	С мячом	С бутылками	С бутылками	С бутылками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. ОРУ с мячом 2. Ползание на коленях, толкая головой мяч. 3. Метание мяча о стену и ловля его после отскока и наоборот. 4. Метание мяча в кольцо (элементы баскетбола). 5. Ведение мяча правой и левой рукой. 6. Эстафета "Брось, поймай"	1. Рассчитаться на "первый, второй" и перестроение из одной шеренги в две. 2. ОРУ с бутылками. 3. Прыжок в длину с разбега 130 - 150 см. 4. Ходьба по веревке прямо, боком. 5. Напрыгивание на г. ст. (1-3 рейки). 6. Перелазание по г. ст. приставным шагом. 7. Ползание под дугу. 8. Ползание по гимнастической скамейке: на животе, спине, подлезание	1. ОРУ с бутылками 2.Диагностика прыжка в длину с места (100м.) 3. Метание в корзину (3,5-4 м.) 4. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, пятках, в полу приседе. 5. Вращение с закрытыми глазами , остановка по сигналу и сделать фигуру. 6. Ползание "по пластунски". 7. Эстафета (метание)	1. ОРУ с бутылками. 2. Диагностика метания набивного мяча (2,5 м.) 3. Вращение обруча на руке и талии. 4. Прыжки через скакалку разными способами. 5. Эстафета "Посадка овощей"

		под скамейкой.		
Подвижные игры.	"Мышеловка".	"Мышеловка".	"Гуси лебеди".	"Караси и щука"
Малоподвижные игры	"Трава, кусты, деревья".	"Трава, кусты, деревья".	Зайка беленький сидит	"Шмель"

Май				
Задачи	1. Оценить силу мышц брюшного пресса и гибкость (диагностика). 2. Оценить взрывную силу рук (диагностика метания в даль). 3. Оценить скоростные способности (диагностика бега 30 м.). 4. Развивать координацию и гибкость. 5. Воспитывать коллективизм и взаимовыручку (по средством эстафет).			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, ходьба и бег с перешагиванием через предметы, строевые упражнения.			
ОРУ	С гимнастич. скамейке	С кеглями	С мячом.	Б\п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1.ОРУ на гимнастич. скамейке. 2. Акробатич. упражнения . Комплекс под музыку. 3. Диагностика силы мышц брюшного пресса и гибкости. 4. Эстафета "Веселая"	1. Расчет на 1-2 и перестроение в 2 шеренги. 2. ОРУ с кеглями. 3. Прыжок в высоту с разбега (40 см.) 4. Ходьба и бег парами. 5. Ходьба и бег через препятствия. 6. Подпрыгивание до предмета (кас. рукой (15 - 20 см) и головой (10-15	1. ОРУ с мячиками. 2. Метание вдаль на расстоянии (5-9 м.) (диагностика) 3. Ходьба парами, тройками по кругу. 4. Бег в спокойном темпе 2-3 мин. 5. Равновесие: стойка на 1	1. ОРУ в ходьбе, стоя (на улице) 2. Бег в спокойном темпе 2-3 мин. 3. Челночный бег. 4. Бег 30 м. (8,5-7,2 сек) - диагностика 5. Эстафета "собери солнышко".

		см.)). 7. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, с мешочком на голове.	ноге с закрытыми глазами, полу присед, сделать фигуру.	
Подвижные игры	"Караси и щука"	"Ловишки с ленточками"	"Вышибай".	"Горелки".
Малоподвижные игры	"Шмель"	"Затейники"	"У кого мяч"	"У кого мяч".

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

Служба государственной охраны

Вопросы, связанные с деятельностью органов государственной охраны, рассматриваются в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны является частью органов государственной охраны и выполняет функции по обеспечению безопасности государственных деятелей.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Служба государственной охраны осуществляет деятельность по обеспечению безопасности государственных деятелей, а также по защите государственной тайны.

Федеральное государственное учреждение
 «Служба государственной охраны»
 и территориальные органы
 «Служба государственной охраны»
 Юрьев Т.А.