

Согласована

Педагогическим Советом ГБДОУ д/с №82
Протокол от 30.08.2017 №1



Утверждена
Приказом от 11.08.2017 №24
Заведующей ГБДОУ д/с №82

Н.С. Бужор

**Рабочая программа педагога
образовательной организации, реализующей образовательную программу дошкольного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №82 общеразвивающего
вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**Младшая группа №5 №8 №9
Средняя группа №11 №12
Старшая группа №1 №3 №6
Подготовительная группа №7 №10**

**Инструктор по физкультуре
Печенкина Анастасия Юрьевна
2017-2018 учебный год**

Санкт-Петербург
2017

вой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания программы дошкольного образования (тяжелые нарушения речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- охрана и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование основ его двигательной деятельности и гигиенической культуры;- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков, в соответствии с индивидуальными способностями и возможностями;- создание условий для реализации двигательной активности детей;- воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p><u>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</u></p> <p>Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.</p> <p>Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения.</p>

Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхних грудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью,

пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний)

четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять

каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. Пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо

сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Старшие группы (от 5 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия,

игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. Е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. Д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно

формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шести летних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Основания разработки

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской

<p>рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>Федерации»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» - Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 «Петербургская Школа 2020». - Образовательная программа дошкольного образования (принята Педагогическим советом, протокол №3 от 11.03.2015)
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2017-2018 учебный год (Сентябрь 2017 – май 2018 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p><u>Младшая группа:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать потребность в двигательной активности; - ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; - бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с установкой инструктора; - сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перемещении через предметы; - ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом; -энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.; -катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить, метать

предметы правой и левой рукой на расстояние 1,5 м.

Средняя группа:

- сформировать владение основными видами движений в соответствии с возрастом;
- пользоваться физическим оборудованием вне занятий;
- ходить и бегать легко, ритмично;
- принимать правильное положение при метании;
- метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке разными способами;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 метров;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Старшая группа:

- овладеть в соответствии с возрастом основными видами движений;
- проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- проявлять желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м), разными способами;
- прыгать с высоты 30 см., прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3,5-8,5 м., сочетать замах с броском;
- бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 20 раз, в ходьбе (расстояние 6 м.), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная группа:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см.; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см., с разбега – 180см.; в высоту с разбега не менее 50см.; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг.), бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5м.; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м., метать предметы в движущуюся цель;

- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

- следить за правильной осанкой;

- участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Группы: (содержание оформляется по возрастному принципу тех групп, которые ведет инструктор по физической культуре - для групп младшего дошкольного возраста, для групп среднего дошкольного возраста, для групп старшего дошкольного возраста)

Младший дошкольный возраст

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь 2017г.	Физическое развитие	ходьба с высоким подниманием колен, через рейки лестницы; прыжки на двух ногах на месте; пролезание в обруч; катание мяча друг другу из положения сед ноги врозь; перебрасывание мяча из разных исходных положений; ловля мяча брошенного воспитателем; прыжки на двух ногах, вокруг предмета; ходьба между двумя линиями; ползание на четвереньках, по «извилистой» дорожке; пролезание в обруч;	Научить согласовывать движение рук и ног, начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Формирование навыков разнообразных движений, развитие ориентировки в пространстве, быстроты, координации движений. Соблюдать правила подвижных игр.	Занятия.

		ползание на четвереньках по доске; прыжки по «кочкам».		
Октябрь 2017г.	Физическое развитие	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; прыжки в высоту с места; метание малого мяча в цель; бросание мяча вверх; ловля мяча, брошенного воспитателем; лазание по лесенке; ходьба по гимнастической скамейке; спрыгивание с предмета; отбивание мяча об пол.	Совершенствовать умения владения мячом, лазания и ползания; Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивать, сохраняя равновесие на ограниченной площади опоры; Развивать ориентировки в пространстве, быстроту, координации; Соблюдать правила подвижных игр.	Занятия.
Ноябрь 2017г.	Физическое развитие	Перелезание через бревно; прыжки в длину с места; метание малого мяча в цель; ползание под препятствием, в группировке, не касаясь руками пола; ходьба между двумя линиями, перешагивая через предметы; прыжки на месте; лазание по гимнастической стенке;	Учить перестроениям из колонны в круг; выполнять замах руки – при выполнении метания; группироваться при лазании под препятствиями; совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади	Занятия.

		<p>прыжки через предметы; ходьба по линии приставляя пятку к носку; ходьба по наклонной доске; прыжки в длину с места; подлезание под препятствием, лёжа на животе, с помощью рук и ног.</p>	<p>опоры; развивать умение лазать разноименным способом по гимнастической стенке.</p>	
Декабрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Бег на скорость; прыжки в высоту с предмета; ползание по наклонной доске; спрыгивание с предмета; ползание на четвереньках между предметами, «змейкой»; упражнение в равновесии: ходьба с перешагиванием через предметы; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; перекачивание с бока на бок, лёжа на матах; упражнения в равновесии: ходьба между предметами, «змейкой»; метание малого мяча вдаль на расстояние; упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке, на середине с полным поворотом; прыжки на двух ногах из обруча в</p>	<p>Научить согласовывать свои действия с движениями других, начинать и заканчивать упражнения одновременно; в прыжках отталкиваться согнутыми ногами и приземляться на согнутые ноги; в прямом направлении перекачу с боку набок. Совершенствовать Ползание и лазание, упражнения в равновесии. Закрепить умение выполнять замах при метании. Принимать активное участие в подвижных играх.</p>	Занятия.

		обруч.		
Январь 2018г.	Физическое развитие	Прыжки на месте; Лазание по гимнастической стенке любым удобным способом; Ходьба и бег между двумя линиями; прыжки вокруг предметов и между ними; лазание по лесенке-стремянке; ходьба по ребристой доске; ползание между предметами «змейкой»; перелезание через бревно попеременно: сначала одна нога, затем другая; выпрыгивание вверх из глубокого приседа; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ловля мяча брошенного взрослым; отбивание мяча об пол.	Научить разнообразным движениям с мячом, лазать по лесенке уверенно и энергично. Самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения. Совершенствовать: в прыжках отталкиваться согнутыми ногами и приземляться на согнутые ноги, лазать и ползать в группировке. Лазать по гимнастической стенке на доступную высоту уверенно. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.	Занятия.
Февраль 2018г.	Физическое развитие	Ходьба между кубиками; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывание мяча в прямом	Научить приземляться после прыжков; энергично отталкивать, выполняя броски мяча от себя, из-за головы; учить подлезанию под	Занятия

		<p>направлении; прыжки в длину с места; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками; перебрасывание мяча через шнур двумя руками; ходьба, перешагивая через рейки лестницы; метание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p>	<p>шнур; упражнять в равновесии по уменьшенной площади опоры; закреплять навыки в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять ползанию на четвереньках.</p>	
<p>Март 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Бросание мяча на дальность из-за головы; катание в цель; ходьба по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; прыжки в длину с места; ходьба по скамейке с заданиями; пролезание под веревкой с помощью рук и ног, лежа на животе; бросание мяча вниз и вверх, стараясь его поймать; перебрасывание мячей друг другу; лазание по наклонной лесенке-стремянке; прыжки с гимнастической скамейки;</p>	<p>Учить плавному переходу от ходьбы к бегу и наоборот; Энергично отталкиваться, мягко приземляться после прыжков; выполнять броски мяча разными способами; совершенствовать подлезание под предметы; упражнять в равновесии по уменьшенной площади опоры; закреплять навыки в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу.</p>	<p>Занятия.</p>

		прыжки в высоту (на 5 см. выше вытянутой вверх руки ребёнка).		
Апрель 2018г.	Физическое развитие	Катание мяча двумя руками друг другу; Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками; отбивание мяча об пол; ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине; прыжки в высоту с места; перелезание через бревно, любым способом; бросание мяча на дальность; катание мяча в ворота; ходьба по гимнастической доске с мешочком на голове; лазание по гимнастической стенке; пролезание в обруч не касаясь верхнего края.	Научить самостоятельно выполнять простые перестроения, ходить и бегать не шаркая ногами и не опуская головы, учить принимать правильное исходное положение в прыжках, в упражнениях с мячом. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры, совершенствовать разноименный способ при лазании на гимнастической стенке.	
Май 2018г.	Физическое развитие	Метание малого мяча в цель; катание мяча в цель; перебрасывание мяча друг другу; подлезание под шнур, лёжа на животе; прыжки в высоту через предметы (5-		

		10см.); бросание мешочков на дальность; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами с мешочком на спине; перебрасывание мяча друг другу, через веревку, натянутую на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5м.) ; катание мяча друг другу.		
--	--	---	--	--

Средний дошкольный возраст.

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см.); лазание с опорой на стопы и ладони по доске; прыжки через препятствия; метание мешочков на дальность; лазание по гимнастической стенке любым способом; пролезание в обруч не касаясь верхнего края; прыжки на правой и левой ноге; прокатывание мяча из разных исходных положений в прямом направлении; бросание мяча вверх и ловля; бросание мяча друг другу двумя руками снизу.</p> <p>Пробеги по мостику. Перепрыгни через ручеек. «Построим дом». «Салют».</p>	<p>Научить энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия при прыжках; ловить мяч с расстояния 1-1,5 метра; лазать по стенке, не пропуская реек; совершенствовать умение сохранять правильную осанку во время ходьбы и бега; выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>

Октябрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Ходьба с перешагивание через предметы (высота 25 – 20 см.); метание малого мяча в цель (расстояние 2м.); прыжки на координацию; бросание мяча друг другу из-за головы; ловля мяча с расстояния 1,5 метров; передача мяча друг другу ногами; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической доске спиной вперёд (ширина 25 см); прыжки боком (правым, левым) через предметы; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с поворотом по середине.</p> <p>«Обезьянки» «Пробеги по мостику» «Стрелок» «Футболист»</p>	<p>Учить детей ловить мяч с расстояния 1,5 метра; Передавать мяч ногами, без максимальных усилий; Совершенствовать Энергичный толчок с двух ног при прыжках; Сохранять устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры; Умение держать правильную осанку во время ходьбы и бега. Выполнение правил в подвижных играх.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>
Ноябрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Ползание на четвереньках между предметами; метание малого мяча в цель; прыжки на координацию; лазание с опорой на стопы и ладони по наклонной лестнице;</p>	<p>Научить максимально отталкиваться от пола, выпрыгивая вверх; Совершенствовать владение мячом; Сохранять устойчивое</p>	<p>Занятия.</p>

		<p>бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола; отбивание мяча одной и двумя руками; бросание мяча друг другу из-за головы; прыжки в высоту с места; ходьба по гимнастической скамейке, посередине присесть; спрыгивание с предмета; ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>«По кочкам» «Зайки в огороде» «Гусеница» «Кто быстрее»</p>	<p>равновесие на ограниченной площади опоры; Замах руки при метании; Закреплять умение по ориентировке в пространстве; Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.</p>	<p>Спортивные развлечения.</p>
<p>Декабрь 2017г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Челночный бег 3-5 метров; ползание под препятствием; метание мешочка вдаль на расстояние 4-5 метров; прыжки на правой и левой ноге; бросание мяча назад друг другу (тот, кто бросает, стоит спиной); ловля мяча брошенного с расстояния; катание мяча назад друг другу (тот, кто катает, стоит спиной, толкая мяч двумя руками между ног); прыжки в высоту с места;</p>	<p>Учить воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнений; технике челночного бега; учить группироваться в ползании под препятствиями; максимально отводить руки для замаха; совершенствовать в прыжках мах руками</p>	<p>Занятия.</p>

		<p>лазание с опорой на стопы и ладони по доске; упражнение в равновесии: ходьба по наклонной доске, с кубиком в руках; прыжки с поворотами кругом.</p> <p>«Обезьянки» «Лодочка» «Стрелок» «Цепочка»</p>	<p>вперед, а так же владения мячом; соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.</p>	Игровые задания.
<p>Январь 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Бег на скорость; прыжки на координацию с хлопками; упражнения в равновесии: ходьба спиной вперед с кубиками в руках; прыжки в длину с места; лазание с опорой на стопы и ладони по наклонной лестнице; прыжки через предметы; упражнение в равновесии – ходьба «змейкой»; прыжки с поворотом кругом; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, на середине встать на ноги, затем вернуться в исходное положение; прыжки боком через линию; перекатывание с бока на бок, лёжа на</p>	<p>Учить чередующему шагу при лазании по гимнастической лестнице; в беге – активный толчок и вынос маховой ноги; совершенствовать выполнение разных видов бега, с сохранением правильной осанки; мягко приземляться, на согнутые ноги, при прыжках; приучать детей оценивать движения товарищей, и замечать свои и их ошибки.</p>	Занятия.

		<p>матах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола; отбивание мяча одной и двумя руками об пол; перебрасывание мяча друг другу из положения сед ноги врозь.</p>		
<p>Февраль 2018г</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание на согнутые ноги; прокатывание мяча между предметами; ходьба, высоко поднимая колено, через рейки лестницы; перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу; прыжки на правой – левой ноге до кубика; ходьба по наклонной доске; подтягивание на гимнастической скамейке лёжа на животе; пролезание в обруч не касаясь верхнего края; метание мешочков в вертикальную цель; прыжки в длину с места; лазание по гимнастической стенке</p>	<p>Научить ловить мяч двумя руками; Прыжкам на одной ноге; Лазанию по гимнастической стенке, сохраняя устойчивое равновесие; Закрепить навык подлезания и ползания; Упражнять в прыжках разными способами; Совершенствовать метание; Развивать умение быть инициативным в уборке мест занятий.</p>	<p>Занятия.</p>

		<p>разными способами; ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч.</p> <p>Перепрыгни через ручеёк. Пробеги по мостику. Переправа по кочкам. Поменяй предмет.</p>		Игровые задания.
Март 2018г.	Физическое развитие	<p>Прыжки из обруча в обруч; бег между предметами; ходьба по скамейке боком; прыжки на двух ногах по доске; прыжки со скамейки; пролезание под верёвкой, не касаясь руками пола и верхнего края; прыжки через препятствия; ходьба по скамейке с мешочком на голове; перебрасывание мяча друг другу с низу, от груди, двумя руками; катание мяча по полу друг другу; ведение мяча двумя руками; ведение мяча одной (левой или правой) рукой; перебрасывание мяча друг другу с отскоком от пола, посередине, и ловля его;</p>		Занятия.

	развитие	<p>предметами, толкая мяч головой; прыжки боком; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений; отбивание мяча одной и двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля; метание мешочка на дальность; ходьба по скамейке с мешочком на голове; спрыгивание со скамейки на полу согнутые ноги; подлезание под препятствием боком.</p> <p>«Переправа по кочкам» «Ловкая пара» «Пингвины» «Круговорот»</p>	<p>отталкиваться, выполнять мах руками вперед-вверх, при прыжках в высоту с места. Учить исходному положению, замаху при метании малого мяча. Упражнять в равновесии, развивать координацию движений, закреплять умение выполнять основные виды движений уверенно и в быстром темпе.</p>	<p>Спортивные развлечения.</p>
--	----------	--	--	--------------------------------

Старший дошкольный возраст с 5 до 6 лет.

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Ходьба по скамейке с гимнастической палкой в руках, дойдя до середины перешагнуть через неё; прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между колен; лазание по гимнастической стенке разноимённым способом; прыжки из стороны в сторону с продвижением вперёд; перебрасывание мячей друг другу двумя руками; ловля мяча одной рукой; перебрасывание мячей друг другу и ловля его после отскока посередине; прокатывание мяча из положения наклон вперёд, ноги на ширине плеч; бег из разных исходных положений; ползание по гимнастической скамейке, с мешочком на спине; прыжки с одной ноги на другую.</p> <p>«Школа мяча»</p>	<p>Учить: перестроению из шеренги в колонну, и наоборот, свободно ритмично и быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Формировать у детей умение самостоятельно распределять и выполнять различные функции в играх, контролировать действия в играх. Развитие быстроты и общей выносливости. Совершенствование: Ходьбы и бега с соблюдением дистанции.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные</p>

		«Пингвины» «Пожарные на учениях» «Мяч среднему»		развлечения.
Октябрь 2017г.	Физическое развитие	Ходьба по наклонной доске на носках; челночный бег 3/10м. в медленном темпе; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, толкая мяч перед головой; прыжки в высоту с места; ходьба по гимнастической скамейке, с поворотами; спрыгивание с предмета; лазание по канату свободным способом; прыжки на месте 20-30 раз; метание малого мяча в цель; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом; прыжки в высоту с раз бега; подтягивание на гимнастической скамейке лёжа на животе с помощью рук.	Учить отталкиваться одной ногой при прыжках в высоту с разбега. Выполнять разворот при челночном беге. Формировать умение лазать по канату. Развивать быстроту и общую выносливость. Совершенствовать умение сохранять равновесие в сложных условиях.	Занятия.

		<p>«Снайперы» «Гонка тачек» «Хоккеисты» «Пожарные на учениях»</p>		Спортивные развлечения.
<p>Ноябрь 2017г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Прыжки на месте, ноги скрестно – ноги врозь; лазание по канату на доступную высоту; ходьба спиной вперед по доске; прыжки в длину с места; перебрасывание мячей друг другу не менее 10 раз подряд; ловля мяча сидя; отбивание мяча об пол; ведение мяча ногами; прыжки в длину с разбега; ходьба с закрытыми глазами между линиями; лазание под препятствиями; прыжки через скакалку любым удобным способом.</p> <p>«Точный пас» «Пробеги и не задень» «Тоннель» «Платочек»</p>	<p>Учить: выполнять разнообразные движения с мячами, технике лазания по канату. Совершенствовать: энергичный толчок с выносом маховой ноги при прыжках в длину с разбега, а также энергичное отталкивание с двух при прыжках в длину с места. Развивать умение группироваться при лазании под препятствиями.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>

Декабрь 2017г.	Физическое развитие	<p>Бег наперегонки; лазание под препятствиями; прыжки через скакалку любым удобным способом; упражнения в равновесии: ходьба по наклонной доске; бросание мяча вверх, с хлопком; ловля мяча одной рукой 4-6 раз подряд; отбивание мяча, стоя на месте, 10 раз подряд; ведение мяча ногами, вокруг друга друга, по очереди; бег из разных стартовых положений; упражнения в равновесии: ходьба с закрытыми глазами; лазание по верёвочной лестнице на доступную высоту; прыжки с продвижением вперёд.</p> <p>«Кенгуру» «Велогонки» «Фигурное катание» «Змея» «Сороконожка»</p>	<p>Учить: выносу голени маховой ноги вперед в скоростном беге, сохранять равновесие в прыжках. Совершенствовать: умение уверенно лазать по верёвочкой лестнице, сохранять равновесие на ограниченной площади опоры. Развивать умение владения мячом. Учить детей анализировать свои движения и движения товарищей.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>
Январь 2018г.	Физическое развитие	<p>Челночный бег 3/10м.; прыжки на месте: одна нога вперёд, другая назад;</p>	<p>Учить: технике лазания по канату, технике метания мяча, технике челночного</p>	<p>Занятия.</p>

		<p>лазание по канату любым удобным способом, на доступную высоту;</p> <p>упражнение в равновесии: ходьба спиной вперёд;</p> <p>прыжки в высоту с места;</p> <p>метание мешочка вдаль на расстояние;</p> <p>передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне (мягком);</p> <p>прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>бег наперегонки;</p> <p>ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны;</p> <p>спрыгивание с предмета;</p> <p>прокатывание мяча одной рукой из разных положений, между предметами;</p> <p>прыжки в высоту с разбега;</p> <p>ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, толкая мяч головой;</p> <p>метание малого мяча вдаль;</p> <p>ходьба с перешагиванием через набивные мячи, с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>бега. Совершенствовать: навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках. Упражнять в умении лазания, ползания. Закрепить упражнения в равновесии. Добиваться активного выполнения детьми всех видов движений. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p>	
Февраль 2018г.	Физическое развитие	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием;</p> <p>ведение мяча правой (левой) рукой продвигаясь вперёд шагом;</p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие;</p> <p>Метание мяча в цель;</p> <p>лазание по гимнастической</p>	Занятия.

		<p>прыжки из обруча в обруч, руки на поясе; забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди; прыжки в длину с места; метание малых мячей в вертикальную цель от плеча; перебрасывание мячей друг другу разными способами; лазание разными способами по гимнастической стенке; ходьба по наклонной доске; прыжки через бруски, толчком обеих ног, правым и левым боком; ползание на четвереньках по скамейке с мешочком на спине; прыжки с ноги на ногу до определённого места; ведение мяча с забрасыванием в кольцо; ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>Проползи – не урони Мяч среднему Посадка картофеля Переправа по кочкам Лодочки и пассажиры</p>	<p>стенке. Закреплять умение перепрыгивания через предметы разными способами; Упражнять в ведении и забрасывании в кольцо мяча; повторить и закрепить энергичное отталкивание и мягкое приземление при прыжках в длину с места.</p>	<p>Спортивные развлечения.</p>
--	--	---	--	--------------------------------

		Снайперы		
Март 2018г.	Физическое развитие	<p>Прыжки из обруча в обруч; ходьба с мешочком на голове, по гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке, попеременным способом; пролезание в обруч не касаясь пуками верхнего края и пола; прыжки через скакалку любым способом; ползание по гимнастической скамейке с опорой на стопы и руки; прыжки из стороны в сторону; ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча ногами; перебрасывание мячей друг другу разными способами; перебрасывание мяча и ловля его после отскока по середине; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; лазание по лесенке-стремянке; подлезание под шнур, прямо и боком, не касаясь пола и верхнего края; прыжки в длину с разбега.</p>	<p>Учить: прыжкам через скалку; лазанию по стремянке. Закреплять умение перепрыгивания через предметы – разными способами; закреплять навыки владения мячом; повторить и закрепить навык энергичного отталкивания и мягкого приземления при прыжках в длину с разбега, упражнять в ползании и лазании.</p>	Занятия.

<p>Апрель 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы; прыжки в высоту с места; бросание набивного мяча из положения сед ноги врозь; перебрасывание мяча друг другу от груди; броски мяча в кольцо; ведение мяча ногами, обводя вокруг предметов; передача мяча ногой друг другу; челночный бег 3х10м.; подлезание под веревку лёжа на животе; ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.</p> <p>Проползи и не задень Мяч вперед Посадка картофеля Обезьянки Ловкие ребята</p>	<p>Учить технике челночного бега; максимальному усилию при бросании набивного мяча, а так же технике прыжка в высоту с разбега. Закреплять умение сохранять равновесие; упражнять в точности при ведении и забрасывании мяча в кольцо, ведение мяча ногами; Повторить и закрепить умение энергичного отталкивания и мягкого приземления при прыжках в высоту с места.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>
--------------------------	--------------------------------	--	---	--

<p>Май 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Бросание набивного мяча из положения сед ноги врозь (2,5 м.); прыжок в длину с места (80-90 см.); подлезание под верёвку прямо, не касаясь руками пола и верхнего края (40-50 см.); перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений; прокатывание мячей из разных исходных положений (лёжа на животе, спиной вперед и т.д.), (с расстояния 3-4 м.); метание мяча вдаль двумя руками из-за головы (5-9 м.); лазание по гимнастической стенке чередующим способом; прыжки в длину с разбега (130-150 м.); подтягивание на скамейке лёжа на спине, с помощью рук и ног.</p> <p>Бадминтон Сороконожка Лодочник и пассажиры Футбол Ловкие ребята</p>	<p>Развивать умение детей анализировать. Контролировать и оценивать свои действия и действия товарищей. Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость. Совершенствовать максимальное усилие при бросании набивного мяча, а так же технику прыжка в длину с разбега. Закреплять умение сохранять равновесие. Упражнять в лазании по гимнастической стенке чередующим способом.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>
-----------------------	----------------------------	---	---	--

Старший дошкольный возраст с 6 до 7 лет.

Месяц	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
Сентябрь 2017г.	Физическое развитие	Ходьба на четырёх точках опоры; ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку; прыжки через препятствие, правым и левым боком; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы; ловля мяча двумя руками; подбрасывание мяча вверх, и ловля его после отскока от пола; в парах, одновременно: один прокатывает мяч по полу другому, а тот перебрасывает; выпрыгивание вверх из глубокого приседа; подтягивание с помощью рук и ног, на гимнастической скамейке, лёжа на животе; балансировать на большом надувном мяче; лазание по гимнастической скамейке,	Учить перестроениям; Упражнять в ходьбе и беге по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированным поворотом, с остановкой по сигналу; Совершенствовать: умение сохранять равновесие на повышенной опоре; Точность при перебрасывании мяча, координацию движений в прыжке.	Занятия.

		<p>разноименным способом. «Пингвины» (мешочек зажат между колен, прыжки) «Крокодилы» (на гимнастической скамейке) «Проведи мяч» «Подбрось – поймай»</p>		<p>Спортивные развлечения.</p>
<p>Октябрь 2017г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Ходьба по гимнастической доске с закрытыми глазами; прыжки через скакалку с ноги на ногу; лазание по веревочной лестнице на доступную высоту; прыжки в длину с места; отбивание мяча об пол, 15-20 раз подряд; ведение мяча ногами (элементы футбола); забрасывание мяча в кольцо; передача мяча друг другу; прыжки в длину с разбега; стоять на носках, закрыв глаза по сигналу; бег наперегонки; прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>«Ловкая пара» «Пожарные» «Мяч водящему»</p>	<p>Научить самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг; Сохранять равновесие в сложных условиях; Сохранять скорость и заданный темп бега; Упражнять: ритмично выполнять прыжки, быстро лазать; Совершенствовать: владение мячом.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>

		<p>лазание по канату на доступную высоту;</p> <p>прыжки с продвижением вперед;</p> <p>подбрасывание мяча вверх с 1 и 2 хлопками на менее 10 раз подряд;</p> <p>ловля мяча с расстояния 2м. не менее 20 раз подряд;</p> <p>перебрасывание мяча из одной руки в другую с отскока от пола;</p> <p>отбивание мяча об пол;</p> <p>метание малого мяча в вертикальную цель;</p> <p>упражнения в равновесии: прыжки, стоя на скамейке;</p> <p>прыжки в высоту с разбега;</p> <p>ходьба по доске с закрытыми глазами;</p> <p>бросать большой мяч в цель из разных исходных положений;</p> <p>спрыгивание с предмета высотой 40см.;</p> <p>лазание по гимнастической скамейке на спине с помощью рук и ног;</p> <p>выпрыгивание вверх из глубокого приседа.</p>	<p>заданный темп в беге;</p> <p>совершенствовать – разнообразные действия с мячом, в прыжках сохранять устойчивое положение тела при приземлении;</p> <p>развивать умение самостоятельно быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения.</p>	
Январь 2018г.	Физическое развитие	<p>Прыжки с продвижением вперед;</p> <p>бег на скорость;</p> <p>упражнение в равновесии: ходьба по</p>	<p>Учить выполнять максимальное усилие, при бросании набивного мяча;</p>	Занятия.

		<p>гимнастической доске с закрытыми глазами; метание большого мяча в движущуюся цель; прыжки в высоту с разбега; метание малого мяча вдаль на расстояние; лазание по гимнастической стенке, переходя с пролёта на пролёт по диагонали; бросание набивного мяча от груди из положения сед ноги врозь; упражнения в равновесии: прыжки на скамейке; лазание по канату, на доступную высоту, поддерживая конец каната; прыжки через линию боком, с зажатым между ног мешочком; бег с наименьшим числом шагов. «Школа мяча» Эстафета с обручами «Бадминтон» «Колобок» «Теремок»</p>	<p>совершенствовать: В прыжках сохранять устойчивое положение тела при приземлении; в беге сохранять темп и ритм; в лазании сохранять правильную технику; закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.</p>	
Февраль 2018г.	Физическое развитие	<p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>Совершенствовать прыжки разными способами, ведение, броски мяча,</p>	Занятия.

		<p> боком приставными шагами, руки за головой; прыжки через скакалку с продвижением вперед; ведение и забрасывание мяча в кольцо двумя руками от груди; прыжки с мячом, зажатым между колен; ползание на четвереньках по скамейке, толкая мяч головой; метание малого мяча в горизонтальную цель; пролезание в обруч, не касаясь верхнего края; вспрыгивание на скамейку; лазание по гимнастической стенке разноимённым способом; перебрасывание мяча друг другу из разных положений тела; подтягивание на скамейке с помощью рук; прыжки вдоль шнура, перепрыгивая его поочередно с правой и левой стороны; ведение мяча одной рукой, забрасывание его в кольцо; прыжки в длину с места; упражнение «ласточка». </p>	<p> ползание и лазание; Закреплять: равновесие, осанку при обычной ходьбе и на ограниченной площади опоры; Развивать ловкость с помощью подвижных игр. </p>	
--	--	---	---	--

		<p>Через препятствие к флажку. Мяч среднему. Пробеги и не задень. Ловкая пара. Переправа по кочкам. Лодочки и пассажиры. Снайперы. Большая птица.</p>		<p>Спортивные развлечения.</p>
<p>Март 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове; Вспрыгивание на скамейку; спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; метание в цель малого мяча; перебрасывание мяча друг другу разными способами; ведение мяча правой или левой рукой; ведение мяча ногой; ведение сначала руками, а затем ногами, обводя предметы; прыжки на скакалке любым способом; ходьба по гимнастической скамейке на встречу друг другу; лазание под препятствием; прыжки в длину с разбега. Через препятствие к флажку. Мяч среднему.</p>	<p>Совершенствовать умения ходить и бегать, соблюдая в ходьбе и беге указанный темп. Развивать меткость; Равновесие, а так же ритмичность. Учить сочетать при прыжках в длину разбег и отталкивание. Формировать правильную осанку.</p>	<p>Занятия.</p>

		<p>Пробеги и не задень. Ловкая пара. Большая птица.</p>		<p>Спортивные развлечения.</p>
<p>Апрель 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями; бросание набивного мяча; прыжки в высоту с разбега; лазание по веревочной лестнице; перебрасывание мяча друг другу в движении; ведение мяча с последующим броском в кольцо; передача мяча ногами, друг другу на расстоянии 2-3 метра; ведение сначала руками, а затем ногами, обводя предметы; прыжок в высоту с места; челночный бег 3х10м.; подлезание под веревку, лёжа на животе; лазание по канату. Через препятствие к флажку. Тяни-толкай. Пробеги и не задень. Ловкая пара. Большая птица. Передал – садись.</p>	<p>Учить: сочетать при прыжках в высоту, разбег и отталкивание, технике лазания по канату и веревочной лестнице. Совершенствовать координацию и ловкость в челночном беге. Развивать меткость, равновесие, а так же ритмичность, Формировать правильную осанку.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>

<p>Май 2018г.</p>	<p>Физическое развитие</p>	<p>Броски мяча над собой и ловля двумя руками; бросок с поворотом кругом; бросок с хлопками от 1-3; метание мешочков на дальность; перебрасывание друг другу мяча, через натянутую веревку; ползание на четвереньках по скамейке, толкая мяч перед головой; прыжки в длину с места; лазание по гимнастической стенке; подтягивание на гимнастической скамейке, с помощью рук и ног, лёжа на спине; метание набивного мяча; прыжки, стоя на скамейке, с мягким приземлением на неё. Кто быстрее. «Круговорот» «Сороконожка» Футбол. Бадминтон. Передал – садись.</p>	<p>Формировать правильную осанку. Совершенствовать энергичный толчок кистями при бросании набивного мяча. В прыжках плотную группировку; Устойчивое равновесие при приземлении. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях.</p>	<p>Занятия.</p> <p>Спортивные развлечения.</p>
-----------------------	--------------------------------	---	--	--

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	2 раза в год	2-3 недели	18.09.2017 – 06.10.2017 09.04.2018 – 30.04.2018

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2017 г.	«Спортивная форма на занятиях»	все	Консультация	
X-2017 г.	«Спорт в объективе»	все	Фотоконкурс	Выполнить в соответствии с положением о проведении конкурса

	«Спорт детям»		Консультация	
XI-2017 г.	«Активный ребенок»	все	Консультация	
XII-2017 г.	«Игры для укрепления здоровья малышей» «Не мешайте детям лазать и ползать»	все	Наглядная информация	
I-2018 г.	«Спартакиада»	Старшие и подготовительные группы	Спортивное развлечение	
II-2018 г.	«Навстречу друг другу»	Младшие и средние группы	Спортивное развлечение	Мероприятие совместное с родителями
	«День защитника отечества»	Старшие и подготовительные группы	Спортивный праздник	Мероприятие совместное с родителями
III-2018 г.	«Формирование ЗОЖ»	все	Наглядная информация	
IV-2018 г.	«Веселые старты»	Старшие и подготовительные группы	Спортивное развлечение	
V-2018 г.	«Солнце воздух и вода, наши лучшие друзья»	все	Наглядное пособие	

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p><u>Занятия</u> по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники – 3 в течение года (для старших возрастных групп). Спортивные развлечения – 1 раз в месяц в каждой возрастной группе.</p>	<p>Двигательная активность в течение дня. Самостоятельные спортивные игры и упражнения.</p>	<p>Утренняя гимнастика. Физкультурное занятие. Спортивные и физкультурные досуги. Спортивные состязания. Игра. Контрольно-диагностическая деятельность. Проектная деятельность.</p>	<p>Индивидуальный маршрут разрабатывается после результатов диагностики с учетом психофизиологических данных каждого ребенка.</p>

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы

(занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
младшая	15 минут	3 в зале
средняя	20 минут	3 в зале
старшая	25 минут	3 (из них 1 на улице)
подготовительная	30 минут	3 (из них 1 на улице)

3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Пополнение спортивного инвентаря	Октябрь
	Обновление атрибутов для занятия	Ноябрь
	Изготовление атрибуты для игр	Декабрь
	Изготовление сувениров и грамот для спортивного развлечения	Январь
	Изготовление эмблем для праздника, подготовить материал для оформления зала.	Февраль
	Пополнение атрибутов для спортивного развлечения и праздника	
	Пополнение игрового оборудования	Март
	Изготовление сувениров и грамот для спортивного развлечения	Апрель
Подготовить выносной материал для занятий на улице	Май	

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Л.И.Пензулаева - «Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе» М. 2012; «Мозаика-синтез»2. Л.И.Пензулаева – «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе» М. 2012; «Мозаика-синтез»3. Л.И.Пензулаева – «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе» М.2012; «Мозаика-синтез»4. Л.И.Пензулаева – «Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе» М. 2012; «Мозаика- синтез» <p>М.Ю.Картушина - «Быть здоровыми хотим. Оздоровительные занятия для детей подготовительной группы детского сада».М. ТЦ «Сфера» 2004</p> <p>М.Ю Картушина – «Зелёный уголок здоровья» С-Пб. «Детство-Пресс» 2005</p> <p>М.Ю.Картушина. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» М. «Творческий центр» 2012</p> <p>С.А.Гаврилова. «365 лучших развивающих игр для дй на отдыхе и дома» М. «АСТ Москва» 2009</p> <p>«Знакомство детей с русским народным творчеством» С-Пб «Детство-Пресс» 2008</p>

Педагогическая диагностика	<ol style="list-style-type: none">1. Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, Детство-пресс 20142. Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, Детство-пресс 20143. Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, Детство-пресс 20144. Диагностика педагогического процесса в подготовительной группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, Детство-пресс 2014
-----------------------------------	--